

การศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ :

## ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ)

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย  
เรื่อง การพัฒนาเกณฑ์มาตรฐานที่ 1 คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์  
ทั้งในฐานะพลเมืองและพลโลก

สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาการเรียนรู้  
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา



## คำนำ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 ซึ่งถือเป็นกรอบนโยบายหลักในการปฏิรูปการศึกษาของประเทศ มุ่งเน้นการพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (มาตรา 6) แนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า “เป็นการจัดการศึกษาเพื่อให้คนไทยเป็นคนดี เก่งและมีความสุข” นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายในการจัดการศึกษาตามมาตรฐานการศึกษาของชาติ ซึ่งเป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และมาตรฐานที่ต้องการให้เกิดขึ้นในสถานศึกษาทุกแห่งและเพื่อใช้เป็นหลักในการเทียบเคียงสำหรับการส่งเสริมและกำกับดูแล ตรวจสอบ ประเมินผลและประกันคุณภาพการศึกษา

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การปรับตัวเพื่อให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง รวมทั้งวิกฤตทางธรรมชาติ ล้วนทำให้เกิดภาวะตึงเครียดได้ง่ายกับบุคคล ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทุกคนต่างมุ่งหมายเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขและความสำเร็จ การได้มาหรือพบกับสิ่งเหล่านี้ นักจิตวิทยาและนักวิชาการพบว่า ผู้ที่จะพบกับความสุขหรือประสบความสำเร็จได้ทั้งในหน้าที่การงาน ส่วนตัว หรือครอบครัวได้ จะต้องมีความฉลาดหรือเขาวนอย่างน้อย 6 ด้าน ที่เรียกว่า 6 Qs (Six Quotients) ได้แก่ IQ (เขาวนทางปัญญา) EQ (เขาวนทางอารมณ์) AQ (เขาวนแห่งความอึด) MQ (เขาวนทางคุณธรรมจริยธรรม) SQ (เขาวนทางด้านจิตวิญญาณ) และ HQ (เขาวนทางด้านสุขภาพ)

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาเห็นความสำคัญและความเชื่อมโยง  
ของความฉลาดหรือเชาวน์ต่าง ๆ จึงได้ทำการศึกษองค์ความรู้เชาวน์ทั้ง 6 ด้าน  
เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ตามเป้าหมายในมาตรฐานการศึกษา  
มาตรฐานที่ 1 คุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ในฐานะพลเมืองและ  
พลโลก รายงานฉบับนี้ เป็นการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับความสามารถ  
ในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือเชาวน์แห่งความอึด/ความอดทน  
(Adversity Quotient : AQ) เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับปัญหา ฟันฝ่า  
อุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ สามารถที่จะพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา ขอขอบคุณ ดร.วิเชียร เกตุสิงห์  
หัวหน้าคณะผู้วิจัยและ ผศ.ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์ ผู้วิจัยที่ช่วยให้การ  
ดำเนินงานครั้งนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ และหวังว่ารายงานฉบับนี้จะเป็น  
ประโยชน์ต่อการนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์  
ตามมาตรฐานการศึกษาของชาติต่อไป

(รองศาสตราจารย์ชงทอง จันทรางศุ)

เลขาธิการสภาการศึกษา

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานะ อาชีพ หรือวัยใด จำต้องเผชิญกับความยากลำบากและวิกฤติของชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น หลายคนอาจท้อแท้ สิ้นหวัง ในขณะที่บางคน แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักหนาสาหัสเพียงใดก็ยังคงยืนหยัดต่อสู้จนสามารถผ่านพ้นวิกฤติและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ จึงเป็นที่มาของการศึกษาทางจิตวิทยาเพื่อค้นหาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งช่วยให้บุคคลนั้นสามารถจัดการกับปัญหาและเอาชนะความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้นได้ แนวคิดดังกล่าวคือ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient หรือ AQ

### **ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค/ เชาวน์แห่งความอึด/ความอดทน (Adversity Quotient : AQ)**

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคหรือเชาวน์แห่งความอึด/ความอดทน หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ปัญหาด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้

เมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลจะมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกัน สตอลทซ์ ซึ่งเป็นผู้ที่ทำการศึกษาและเผยแพร่เชาวน์ในด้านนี้ได้

เปรียบเทียบการเผชิญกับความยากลำบากเหมือนกับนักปีนเขาและได้แบ่งลักษณะของคนออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1) คนไม่สู้ เป็นกลุ่มที่หลีกเลี่ยงการปีนเขา ยอมแพ้ง่าย ๆ ไม่มี ความกระตือรือร้น ชอบบ่นถึงความยากลำบาก ใจไม่สู้

2) นักตั้งแคมป์ เป็นกลุ่มที่เริ่มปีนเขาได้ระยะหนึ่ง เจอที่ราบ นำสบายจึงตั้งค่ายพัก และนั่งรอ ไม่ต้องการปีนเขาจนถึงจุดสูงสุด กลุ่มนี้มีความกระตือรือร้นบ้างเมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ ๆ แต่สุดท้ายเลือกที่จะหยุดอยู่ตรงกลางทางและใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเรียบ ๆ

3) นักปีนเขา เป็นกลุ่มที่มีความท้าทาย มีความเพียรพยายามที่จะขึ้นไปให้ถึงยอดเขา ไม่ว่าจะพบปัญหาใด ๆ มีความกระตือรือร้น มีแรงบันดาลใจสูง กล้าและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาโดยไม่ยอมแพ้

### องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

สตอลทซ์ ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคออกเป็น 4 มิติ และรวมเรียกโดยย่อว่า CO2RE รายละเอียดในแต่ละมิติมีดังนี้

**มิติที่ 1 การควบคุม (Control : C)** หมายถึง ระดับความรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดในเชิงรุกต่อปัญหา และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้ในระดับสูง เชื่อว่าไม่มีอะไรที่ไม่สามารถควบคุมได้ เว้นแต่ไม่พยายามควบคุม

## มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (Origin and Ownership

: O2) หมายถึง ระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร ด้วยการพิจารณาจากพฤติกรรมของตนเองมากกว่าความสามารถของตนเองที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดแล้วเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตนเอง เพราะการตำหนิโทษตนเองจะนำไปสู่ความเศร้าโศกเสียใจ ถ้าพบว่าเป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบ หาทางแก้ปัญหาให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มค้นหาคำว่าสาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก แต่ถ้าพบว่าเป็นความผิดของตนเองก็จะพิจารณาที่พฤติกรรมภายนอกมากกว่าปัจจัยภายในตัวเอง (เช่น ความสามารถ ความฉลาด) แล้วปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่โทษตัวเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ คนที่มีมิตินี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

## มิติที่ 3 การกระจายตัวของปัญหา (Reach : R) หมายถึง

การวัดผลการกระจายของความยุ่งยากของปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด

ผู้ที่มีมิติด้านการกระจายตัวของปัญหาสูง ได้แก่ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและสามารถจำกัดความเสียหายให้อยู่ภายในขอบเขต เป็นผู้ที่พร้อมรับมืออุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่าทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดทางลบหรือคิดวิบัติ

#### มิติที่ 4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (Endurance : E)

หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

#### แนวการวัดและตัวอย่างเครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

การวัดระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค มีแนวการวัดโดยพิจารณาจากองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 มิติของสตอลทซ์ รวมเรียกโดยย่อว่า CO2RE มิติที่ต้องวัดมีทั้งหมด 4 มิติคือ

- 1) การควบคุม
- 2) สาเหตุและความรับผิดชอบ
- 3) การกระจายตัวของปัญหา
- 4) ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา

ลักษณะของมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค สตอลทซ์ได้พัฒนา เผยแพร่ และปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทั้งในระดับช่วงอายุและการประกอบอาชีพ ซึ่งลักษณะโดยทั่วไปของมาตรวัดคล้ายมาตรจำแนกความหมาย โดยมีข้อคำถามจะมีระดับความรู้สึกให้เลือกตอบอยู่ตรงกลาง 5 ระดับ และแต่ละข้อคำถามจะเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้ตอบจินตนาการว่าหากเหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นกับตนเอง จะคิดหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร



ตัวอย่างเครื่องมือวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
ได้แก่

1. แบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของ วิทยาลัยพณิชย  
ปлагัดทอง เป็นแบบวัดสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบบวัด  
ฉบับนี้ได้ปรับปรุงจากสตอลทซ์

2. แบบวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของ กรรณิกา  
สุขสมัย เป็นแบบวัดสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6) ที่  
พัฒนาตามแนวคิดของสตอลทซ์

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	(ก)
บทที่ 1 ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	1
บทที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	5
นิยามของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	6
แนวคิดพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	7
ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	9
การแบ่งประเภทของบุคคลลักษณะต่างๆ ตามแนวคิดของ AQ	12
ประเภทของอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต	15
องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	17
เทคนิคในการช่วยพัฒนาความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค	19
ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค สามารถเรียนรู้ได้	23
ความสัมพันธ์ระหว่าง AQ เทียบกับ IQ และ EQ	24

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ลักษณะของมาตรวัดความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค	27
ลักษณะของมาตรวัดในต่างประเทศ	28
The Adversity Response Profile - ARP ; Stoltz , 1997	28
The Adversity Response Profile - ARP ; Stoltz , 2000	41
ลักษณะของมาตรวัดในประเทศไทย	46
ตัวอย่างของมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษา	
ทางด้านจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ	47
ตัวอย่างของมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษา	
ทางด้านการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรหรือ	
เทคโนโลยีทางการศึกษา	60
ข้อเสนอแนะในการเลือกแบบทดสอบ	77
บรรณานุกรม	79

# บทที่ 1

## ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค

ในปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ มีความสลับซับซ้อนมากขึ้นตามลำดับ บุคคลไม่ว่าจะอยู่ในสถานะ อาชีพ หรือวัยใด จำต้องเผชิญกับความยากลำบากและวิกฤติของชีวิตด้วยกันทั้งสิ้น หลายคนอาจท้อแท้ ล้มหวัง ในขณะที่บางคน แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาที่หนักหนาสาหัสเพียงใดก็ยังคงยืนหยัดต่อสู้จนสามารถผ่านพ้นวิกฤติและประสบความสำเร็จในชีวิตได้

จากเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการศึกษาทางจิตวิทยาเพื่อค้นหาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งช่วยให้บุคคลนั้นสามารถจัดการกับปัญหาและเอาชนะความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้นได้ แนวคิดดังกล่าวคือ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค หรือ Adversity Quotient หรือ AQ

ผู้ที่ทำการศึกษาและเผยแพร่แนวความคิดนี้คือ สตอลทซ์ (Stoltz) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน เขาเชื่อว่า ในยุคสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยภาวะวิกฤติ การที่มนุษย์มีเพียง IQ และ EQ อย่างเดียวไม่สามารถทำให้คนอยู่รอดอย่างผู้ประสบความสำเร็จ มนุษย์ต้องมีความ "ฮึด" ความอดทน ความเป็นนักสู้ และสามารถที่จะเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส สตอลทซ์เชื่อว่า บุคคลเมื่อเผชิญปัญหาของชีวิต จะมีรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหาที่แตกต่างกัน บุคคลที่สามารถจัดการกับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน โดยการก้าวไปสู่ความสำเร็จ อุปมาอุปไมยคล้ายดังคนปีนเขา ซึ่งสามารถแบ่งบุคคลได้เป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มคนไม่สู้ (the Quitter) กลุ่มนักตั้งแคมป์ (the Camper) และกลุ่มนักปีนเขา (the Climber) โดยกลุ่มคนไม่สู้จะเป็นพวกถอนตัว หลีกเลี่ยงการปีนเขายอมแพ้ง่าย ๆ ไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ไม่มีความกระตือรือร้น ชอบบ่นถึงความยากลำบาก ซี้เกียจเสมอ ไม่มีมนุษยสัมพันธ์ เวลาเมื่ออุปสรรคจะยอมแพ้ง่ายมากเพราะใจไม่สู้ สำหรับกลุ่มนักตั้งแคมป์เป็นกลุ่มที่จำกัดการปีนเขา เมื่อเริ่มปีนเขาได้สักระยะ เจอที่ราบลุ่มหน้าสบายก็ตั้งค่ายพักแล้วนั่งรอ ไม่ต้องการจะไปสู่จุดสูงสุดของภูเขา เป็นกลุ่มที่ทำงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบได้ดีพอสมควร แต่ไม่พยายามก้าวต่อไปข้างหน้าให้มีผลงานมากกว่าที่เป็นอยู่ และสำหรับกลุ่มนักปีนเขาเป็นกลุ่มที่ชอบความท้าทาย มีความเพียรพยายามที่จะปีนไปให้ถึงยอดเขา ไม่ว่าจะพบกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ยังมีความเสี่ยงและลำบากมากเท่าไร ยิ่งรู้สึกท้าทาย และมุ่งหน้าต่อไปไม่ลดละ มีวิถีชีวิตที่กระตือรือร้น มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจสูง กล้าและพร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคโดยไม่ยอมแพ้ สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีได้กับคนทุกระดับและเป็นผู้ที่น่าที่ดี ชีวิตจึงมีผลงานมาก และประสบความสำเร็จสูง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผลการวิจัยทางการแพทย์รับรองว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญและ

ฟื้นฝ่าอุปสรรคสูง หรือมี AQ สูง จะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ค่อยเจ็บป่วย ถึงแม้จะเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวได้เร็วแม้เป็นโรคร้าย เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น และมีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนยาวกว่าคนที่ขาด AQ ดังตัวอย่างงานวิจัยของ เซลิกแมน (Seligman) ซึ่งได้ทำการศึกษากับผู้ป่วยหญิงที่เป็นโรคมะเร็งเต้านม จำนวน 34 คน พบว่า ผู้ป่วยที่สามารถเผชิญกับโรคโดยใช้ชีวิตอยู่ด้วยการมองโลกในแง่ดี และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างสร้างสรรค์จะมีชีวิตยืนยาวมากกว่าผู้ที่ท้อแท้ และจากการค้นคว้าวิจัยอย่างยาวนานกับทุกสาขาอาชีพทั่วโลก สตอลทซ์พบว่า AQ สามารถใช้เป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จได้ถึง 17 ประการ เช่น ผลการปฏิบัติงาน การเรียนรู้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การพัฒนาตนเอง สุขภาพ ความสุข เป็นต้น นอกจากนี้จะสามารถสร้างความสำเร็จส่วนบุคคลแล้ว แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ยังสามารถนำมาใช้เพื่อช่วยส่งเสริมประสิทธิผลของทีมงาน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว องค์กร ชุมชน วัฒนธรรม และสังคมได้อีกด้วย

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร โดยศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่าง AQ กับตัวแปรต่าง ๆ ผลการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ AQ พบว่า AQ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับกับเชาวน์อารมณ์ ผลการปฏิบัติงานและความสำเร็จในวิชาชีพ ความสม่ำเสมอและใส่ใจในการเรียนรู้ เป็นต้น นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าโปรแกรมการฝึกอบรมสามารถเพิ่มระดับ AQ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสตอลทซ์ ที่ว่า AQ สามารถเรียนรู้ได้

นอกเหนือไปจากการทำนายความสำเร็จในการปฏิบัติงานแล้ว ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนามาตรวัด AQ ให้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้กับนักเรียนในแต่ละช่วงชั้นการศึกษาและหาเกณฑ์ปกติวิสัยที่เป็นมาตรฐานของคนไทย เนื่องจากอายุของวัยรุ่นในช่วงนี้

มีความสอดคล้องกับแนวคิดของสตอลทซ์ เกี่ยวกับธรรมชาติของการพัฒนาสมองด้าน AQ โดยเชื่อว่า AQ นั้น เริ่มพัฒนาจากวัยประสาธน์ในสมอง ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นในอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนกระทั่งอายุ 23 ปี การพัฒนามาตรวัด AQ ดังกล่าว ทำให้ได้มาตรวัดที่มีมาตรฐานซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับ ครู และอาจารย์แนะแนวในการนำไปใช้ประเมินตัวนักเรียนเพื่อให้ทราบระดับของ AQ และช่วยพัฒนานักเรียนให้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น อันจะมีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถฝ่าฟันวิกฤติทั้งในระดับบุคคล ทางอาชีพ และสังคม จนกระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิต

## บทที่ 2

### แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฟ้อุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคหรือเชาวน์ในการแก้ปัญหาหรือเชาวน์แห่งความยืดหยุ่น/ความอดทน หรือ AQ มาจากคำว่า Adversity Quotient เป็นแนวคิดใหม่ที่ได้มีการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลมากกว่า 25 ปี และได้นำเสนอจนเป็นที่รู้จักราว 10 ปีมานี้ โดยผู้ที่ศึกษาและเผยแพร่แนวคิดนี้คือ สโตลทซ์ แนวคิดนี้เริ่มเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยวิกฤติรอบด้าน ทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง เนื่องมาจากฐานความเชื่อที่ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จนอกเหนือไปจากเชาวน์ทางปัญญาและเชาวน์ทางอารมณ์



## นิยามของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วิทยา นาควัชระ ให้ความหมายว่า AQ คือ ความอดทนเมื่อมีอุปสรรคและสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างคนมีกำลังใจและมีความหวังอยู่เสมอ

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ อธิบายว่า AQ คือ รูปแบบปฏิกิริยาตอบสนองหรือพฤติกรรมของคน ๆ นั้นต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น เป็นรูปแบบพฤติกรรมการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคในชีวิต ซึ่งเป็นกลไกของสมองที่เกิดจากใยประสาทต่าง ๆ ที่ถูกสร้างขึ้น ผักฝนขึ้น ปัญหาที่กล่าวถึงนี้อาจเป็นปัญหาเล็กน้อย หรืออาจจะเป็นปัญหาปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาที่ใหญ่โตมหาศาลมหันตภัยก็เป็นไปได้ รูปแบบการตอบสนองนี้คือรูปแบบการจัดการกับปัญหา

ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ ให้ความหมายว่า AQ หรือ ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคและเอาชนะปัญหา หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส มองความล้มเหลวเป็นบันไดสู่ความสำเร็จ มองปัญหาเป็นพลังชีวิต ความสามารถในการเปลี่ยนทางขึ้นให้เป็นทางลาด และมีเจตคติว่า “ปัญหามีไว้สำหรับการแก้ไขไม่ใช่มีไว้ท้อแท้”

อารี พันธุ์มณี กล่าวว่า AQ หรือการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค หมายถึง บุคคลที่มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งและมีเป้าหมายชัดเจนแน่นอน มีความเข้าใจโลก สามารถอดทนต่อความเหน็ดเหนื่อย ลำบาก ความเจ็บปวด การรอคอย อดทนต่อความเบื่อหน่าย มุ่งมั่นฟันฝ่าให้ฟันฝ่าอุปสรรคและแก้ปัญหาให้ได้

จากความหมายที่นักวิชาการหลายท่านกล่าวไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า AQ คือ ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อปัญหาอุปสรรคด้วยเจตคติในทางบวก มีสติ มีความรับผิดชอบและหาแนวทางแก้ไขปัญหามา

ด้วยความมุ่งมั่น อดทน จนสามารถฝ่าฟันและเอาชนะปัญหาได้ กล่าวคือ เป็นความสามารถในการเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นความสำเร็จนั่นเอง

## แนวคิดพื้นฐานของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แนวคิดเรื่องความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากกลุ่มวิชาทางวิทยาศาสตร์ 3 สาขาของสตอลซ์ คือ

### 1. จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology)

มนุษย์เรียนรู้การไร้ความสามารถ ทำให้เกิดความท้อแท้ หหมดหวัง และไม่ทราบว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร คนกลุ่มนี้ก็จะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์จากปัญหาที่ได้รับ ทำให้สูญเสียความสามารถในการควบคุมตัวเอง และกลายเป็นรูปแบบการแก้ปัญหาที่ล้มเหลว ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับการฝึกให้มีการรับรู้ที่ อุปสรรคเป็นสิ่งที่ชั่วคราว เป็นสิ่งที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ความรุนแรงมีข้อจำกัด ไม่ลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ ของชีวิต บุคคลนั้นก็มีความหวัง มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ มีสติที่จะควบคุมสถานการณ์ และหาทางที่จะฟื้นฝ่าอุปสรรคหรือฟื้นตัวจากวิกฤติได้รวดเร็วและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคตได้

### 2. ระบบภูมิคุ้มกันจิตประสาท (Psychoneuroimmunology)

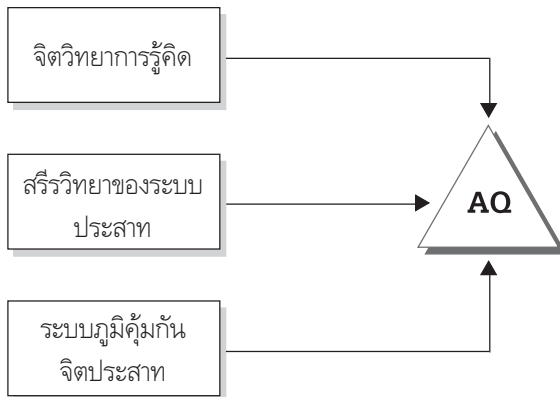
สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเรามีความสัมพันธ์กัน ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายของร่างกายได้ การมองโลกในแง่ดี การบริหารอารมณ์ได้ดี และมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค จะช่วยทำให้สุขภาพกายและจิตดี ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

### 3. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology)

โครงสร้างของสมองที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือ บริเวณซีรีบรัลคอร์เท็กซ์ ซึ่งควบคุมกิจกรรมที่รู้ตัว แต่หากบุคคลได้รับการฝึกฝนและเกิดการเรียนรู้ กิจกรรมต่าง ๆ นั้นจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากได้ย้ายเข้ามาอยู่ในจิตใต้สำนึก บริเวณของสมองส่วนที่สองที่ทำงานโดยอัตโนมัติเรียกว่า บาสัล แกนเกลีย กล่าวคือ สมองของคนเราสามารถสร้างเซลล์ใหม่ที่ดี หรือนิสัยที่ดีได้ ดังนั้น ความมุ่งมั่นที่จะฝ่าฟันแก้ปัญหาอย่างจริงจังจะสร้างโครงสร้างสมองในส่วนของการแก้ปัญหาอุปสรรคให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

#### แผนภาพที่ 2.1

แสดงกรอบแนวคิดของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ)



## ความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

จากแนวคิดของสตอลทซ์ ระบุว่า AQ สามารถบ่งบอกถึงความอดทน ความพากเพียรและความสามารถในการผ่านความยากลำบาก พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่า ใครจะสามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคและใครจะพ่ายแพ้ ช่วยพยากรณ์ได้ว่าใครจะทำงานได้ดีและมีศักยภาพมากกว่ากันและใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น รวมทั้งสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะล้มเลิกการทำงานและใครจะได้รับชัยชนะ

นอกจากนี้คุณสมบัตินี้ของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคยังแบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

ประการแรก AQ เป็นแนวคิดใหม่ที่ทำให้เราเข้าใจและส่งเสริมให้เอาชนะอุปสรรคและนำไปสู่การประสบความสำเร็จ โดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของงานวิจัยที่สำคัญในอดีต เป็นการเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่ผสมผสานและสามารถประยุกต์ใช้ได้จริงกับชีวิตประจำวัน โดยให้คำจำกัดความใหม่ว่า “อะไรที่จะทำให้ได้รับความสำเร็จ”

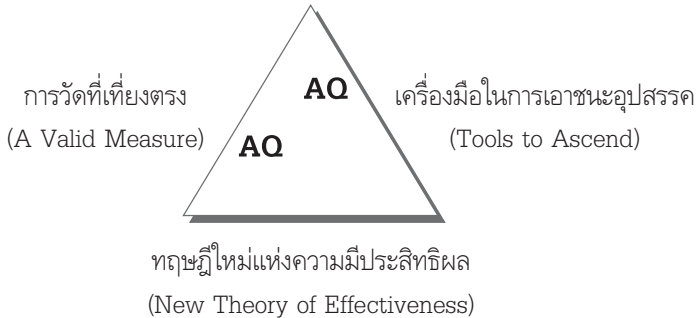
ประการที่สอง AQ เป็นเครื่องมือวัดและประเมินว่า บุคคลแต่ละคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากได้อย่างไรและสามารถวัดสิ่งนี้ได้ได้อย่างไร ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจรูปแบบการแก้ปัญหาของตนเองได้ และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฟื้นฝ่าอุปสรรคได้

ประการสุดท้าย AQ เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานทางด้านวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้และช่วยปรับปรุงการตอบสนองของคนเราต่อภาวะวิกฤติ ซึ่งผลที่ได้จากการวัดสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิผลให้กับบุคคลทั้งในด้านส่วนตัวและด้านอาชีพ เราสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและองค์กรได้

จากคุณสมบัติดังกล่าวข้างต้น สามารถแสดงการเชื่อมโยงของคุณสมบัติทั้ง 3 ส่วนข้างต้นได้ดังแผนภาพที่ 2.2

### แผนภาพที่ 2.2

แสดงความเชื่อมโยงของ AQ กับคุณสมบัติทั้ง 3 ประการ  
 ตามแนวคิดของสตอลทซ์



ที่มา : Stoltz, 1997, p.8



## การแบ่งประเภทของบุคคลลักษณะต่างๆ ตามแนวคิดของ AQ

สตอลทซ์ได้เปรียบเทียบว่า ชีวิตคนก็เหมือนกับการไต่เขา การจะพิชิตยอดเขาได้ต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น จดจ่อ และมีความอดทน เช่นเดียวกับทีมงานและองค์กรที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดการพัฒนาและมีความเจริญก้าวหน้าอย่างต่อเนื่อง สตอลทซ์ได้แบ่งประเภทลักษณะของคน ทีมงานและองค์กร ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มมีความคิดและความสำเร็จแตกต่างกัน ดังนี้

1. คนไม่สู้ (The Quitter) เป็นกลุ่มที่ปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการปีนเขา ขาดวิสัยทัศน์และไม่ศรัทธาต่ออนาคต เห็นความสำคัญเพียงเล็กน้อยของการลงทุน เวลา เงินและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ไม่กล้าเสี่ยง ไม่ค่อยมีความคิดสร้างสรรค์ เว้นแต่ว่าสิ่งนั้นจะทำให้เขาสามารถหลีกเลี่ยงความท้าทายหรือความยากลำบากได้ ใช้ชีวิตให้ผ่านไปแต่ละวันโดยไม่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต ในด้านการทำงาน มักจะหลีกเลี่ยงการทำงานหนัก มีความเฉื่อยชา และลงแรงน้อยที่สุดในการทำงาน จัดว่าคนกลุ่มนี้เป็นตัวถ่วงความเจริญขององค์กร

2. นักตั้งแคมป์ (The Camper) เป็นกลุ่มที่มักจะมีข้อจำกัดในการปีนเขาและพยายามแสวงหาทางที่เรียบและสะดวกสบายกว่า กลุ่มนี้แตกต่างจากกลุ่มแรกตรงที่ว่า อย่างน้อยก็ได้รับเริ่มที่จะปีนเขา แต่พอลงมือกระทำไปถึงระดับหนึ่งแล้วจะหยุด เพราะมีความคิดว่าเรามาได้ไกลที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้แล้ว จึงทำให้ประสบความสำเร็จในวงจำกัด อาจจะมีความสำเร็จหรืออันบัง เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคใหม่ ๆ แต่สุดท้ายก็เลือกที่จะหยุดอยู่ตรงกลางทาง และใช้ชีวิตที่เหลืออย่างเรียบ ๆ คนกลุ่มนี้มักจะเป็นประชากรส่วนใหญ่ของสังคม

3. กลุ่มนักปีนเขา (The Climber) เป็นกลุ่มที่เพียรพยายามจะขึ้นไปให้ถึงยอดเขาโดยไม่ย่อท้อ แม้จะต้องเผชิญกับอุปสรรคและสภาพการณ์ที่เลวร้ายเพียงใดก็ตาม คนกลุ่มนี้มีความอดทนมุ่งมั่น ทหาทางสู้อย่างไม่ลดละ ไม่ล่าถอยหรือล้มเลิกง่าย ๆ มีความศรัทธาและเชื่อมั่นในการมีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้นำที่ดี และแสวงหาการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง ทั้งเพื่อตนเอง กลุ่ม และองค์กร

สตอลทซ์ได้นำลักษณะบุคคลทั้ง 3 ประเภทมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs Theory) ที่เชื่อว่ามนุษย์จะแสดงพฤติกรรมเพื่อแสวงหาสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการของตนเอง ความต้องการจึงเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจ เมื่อเปรียบเทียบกับลักษณะของบุคคลทั้ง 3 กลุ่มของสตอลทซ์จะพบว่า

กลุ่มคนไม่สู้ จะเป็นผู้ที่ยึดติดกับความต้องการพื้นฐานขั้นที่ 1 คือ ความต้องการทางด้านสรีระและความต้องการพื้นฐาน และขั้นที่ 2 คือ ความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความปลอดภัยทางกาย

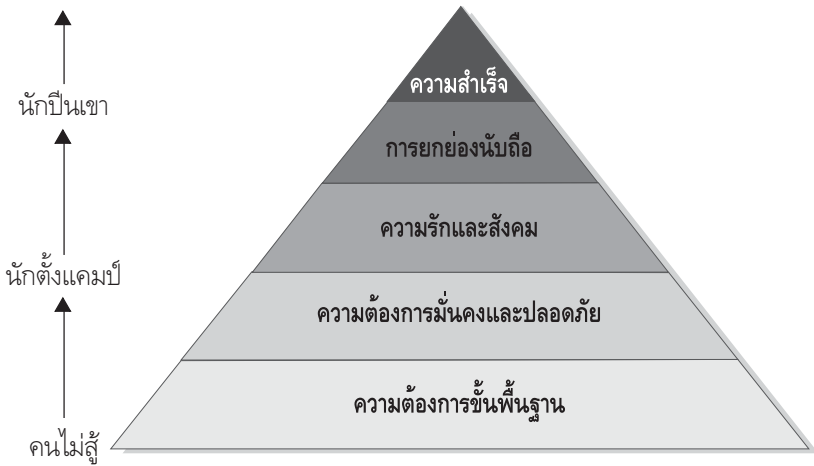
กลุ่มนักตั้งแคมป์ จะเป็นผู้ที่มีความกล้ามากกว่าคนไม่สู้ แต่ยังคงยึดติดกับความสุข ความสบาย ซึ่งจะอยู่ในช่วงความต้องการ ขั้นที่ 3 คือ ความต้องการทางด้านสังคมและความรัก และความต้องการ ขั้นที่ 4 คือ ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง

กลุ่มนักปีนเขา จะเป็นกลุ่มคนที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองขั้นสูงสุด สู้ความต้องการขั้นที่ 5 คือ ความต้องการพัฒนาศักยภาพตนเองได้



### แผนภาพที่ 2.3

แสดงการเปรียบเทียบระหว่างลักษณะของบุคคล 3 ประเภท  
 กับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้น  
 ของอับราฮัม มาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Need Theory)



ที่มา : Stoltz, 1997, p. 17

## ประเภทของอุปสรรค ความยากลำบากในชีวิต

สตอลทซ์ได้กล่าวถึงวิกฤติหรืออุปสรรค 3 ประการในชีวิตที่คนเราจะต้องเผชิญ คือ

1. วิกฤติทางสังคม (Societal Adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดจากปัญหาสังคม เช่น ความทุกข์ที่เป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ค่าเงินอ่อนตัว ค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้รายได้ไม่พอกับรายจ่าย หรือความสามารถในการจ้างงานที่ลดน้อยลง อัตราการว่างงานสูง ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการขาดความอบอุ่นในสังคม ปัญหายาเสพติด สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคนในสังคมทั้งสิ้น

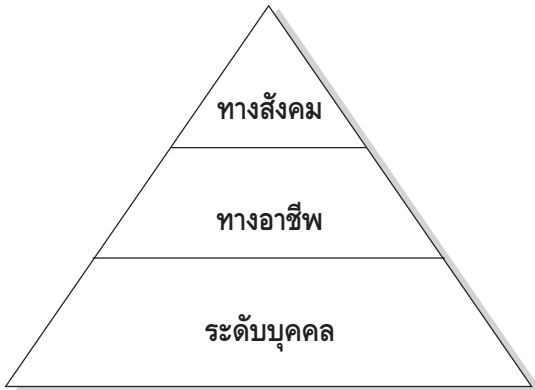
2. วิกฤติทางอาชีพ (Workplace Adversity) เป็นความไม่มั่นคงด้านอาชีพการทำงาน เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้คนไม่ทุ่มเทในงาน เนื่องจากความไม่แน่นอนของบริษัทที่ตนทำงานอยู่ การเปลี่ยนแปลงอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและมีผลกระทบต่อคนทำงาน ดังเช่น การเปลี่ยนแปลงขององค์การต่าง ๆ เช่น การรีอับริระบบ (Reengineering), การลดขนาดจำนวนคน (Downsizing), การปรับเปลี่ยนโครงสร้างการทำงาน (Restructuring) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ต่างก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริษัทอยู่รอด แต่จะเป็นต้นเหตุของการเลิกจ้าง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคหรือวิกฤติของคนทำงาน

3. วิกฤติในระดับบุคคล (Individual Adversity) บุคคลจะได้รับวิกฤติตามลำดับขั้น เริ่มต้นจากวิกฤติทางสังคม วิกฤติทางอาชีพ และวิกฤติในระดับบุคคลตามลำดับ บุคคลจึงมักจะแบกรับเอาภาระที่สะสมรวมกันจากทั้งสามระดับเอาไว้ บุคคลในยุคนี้จะมีความเครียดมากขึ้น หัวเราะน้อยลง นักจิตวิทยาพบว่าโดยเฉลี่ยเด็กอายุ 6 ขวบ หัวเราะวันละ 300 ครั้งต่อวัน ในขณะที่ผู้ใหญ่เหลือแค่ 17 ครั้งต่อวัน นับว่าเป็นวิกฤติในระดับบุคคลที่น่าเป็นห่วง

สตอลทซ์ยังเปรียบเทียบวิกฤติทั้ง 3 ประการ เป็นรูปพีระมิดที่มีการทำงานจากยอดของสามเหลี่ยมลงมาด้านล่าง นั่นหมายถึง วิกฤติต่าง ๆ ที่พวกเราต้องเผชิญในโลกปัจจุบันเป็นผลรวมมาจากวิกฤติทางสังคม วิกฤติทางอาชีพ และวิกฤติในระดับบุคคล แต่การจะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขวิกฤติต้องเริ่มต้นที่ตัวบุคคล เพื่อให้ส่งผลกระทบย้อนกลับขึ้นไปในระดับอาชีพ การงานและระดับสังคมในภาพรวม ดังนั้น วิกฤติในทางอาชีพและสังคมก็จะไม่เป็นวิกฤติที่ขัดขวางเรา แต่การจะเปลี่ยนแปลงวิกฤติเหล่านั้นได้ บุคคลนั้นต้องมีการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูง

#### แผนภาพที่ 2.4

แสดงระดับของอุปสรรคและวิกฤติ



ที่มา : Stoltz, 1997, p. 17

## องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

สตอลทซ์ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคออกเป็น 4 มิติ และรวมเรียกโดยย่อว่า CO2RE ซึ่งใช้ในการประเมินระดับของความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค โดยมีรายละเอียดในแต่ละมิติดังนี้

**มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control)** หมายถึง ระดับการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถข้ามผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรืออุปสรรคไปได้

ผู้ที่มีมิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ คนที่สามารถเข้าใจปัญหาความยากลำบาก มีความคิดในเชิงรุกต่อปัญหา (Proactive Approach) และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเพื่อทำให้ตนเองผ่านพ้นอุปสรรคและความยากลำบากได้ในระดับสูง เชื่อว่า ไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถควบคุมได้ เว้นแต่เราไม่พยายามควบคุมมัน

**มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O<sub>2</sub> = Origin and Ownership)** หมายถึงระดับความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่เป็นองค์ประกอบของอุปสรรคว่ามีสาเหตุมาจากอะไร โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของตนเองมากกว่าความสามารถของตนเองที่ก่อให้เกิดความผิดพลาดแล้วเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไข โดยไม่มีการตำหนิโทษตัวเอง เพราะการตำหนิโทษตนเองจะนำไปสู่ความเศร้าโศกเสียใจ อย่างไรก็ตาม ถ้าหากพบว่า เป็นความผิดพลาดของตนเองจะเข้าไปมีบทบาทในการรับผิดชอบหาทางแก้ปัญหาให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

ผู้ที่มีมิติด้านสาเหตุและความรับผิดชอบสูง ได้แก่ ผู้ที่มีแนวโน้มค้นหาว่ สาเหตุของอุปสรรคเกิดขึ้นมาจากสาเหตุภายนอก แต่ถ้าหากพบว่าเป็นความผิดของตนเองก็จะพิจารณาที่พฤติกรรมภายนอกมากกว่าปัจจัย

ภายในตัวเอง (เช่น ความสามารถ ความฉลาด) แล้วปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แต่ไม่โทษตัวเองพร่ำเพรื่อเพราะจะทำให้หมดกำลังใจ คนที่มีมิตินี้สูงจะยินดีรับผิดชอบในผลของสิ่งที่ตนกระทำ ไม่ผลักความรับผิดชอบให้ผู้อื่น

### **มิตินี้ 3 การกระจายตัวของปัญหา (R = Reach) หมายถึง**

การวัดผลการกระจายของความยุ่งยากของปัญหาที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคนว่ามีมากน้อยเพียงใด

ผู้ที่มีมิตินี้ด้านการกระจายตัวของปัญหาสูง ได้แก่ คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบและสามารถจำกัดความเสียหายให้อยู่ภายในขอบเขต เป็นผู้ที่ไม่พร้อมรับกับอุปสรรคความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ที่มากับความยากลำบาก แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเหมือนเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านมาในชีวิตและจะผ่านพ้นไป มีความเชื่อว่า ทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดทางลบหรือคิดวิบัติ

### **มิตินี้ 4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E = Endurance) หมายถึง**

การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคได้มากหรือน้อย และความสามารถในการจัดการกับความยืดเยื้อของอุปสรรค รวมถึงหาวิธีที่จะขจัดให้หมดไป

ผู้ที่มีมิตินี้ด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าอุปสรรคจะดำรงอยู่ในระยะเวลาชั่วคราวเท่านั้น และสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ มีความหวัง มีกำลังใจ มีความพยายามที่จะหาทางเอาชนะอุปสรรคความยากลำบากในชีวิตให้หมดไปโดยเร็ว ในขณะที่ผู้ที่มีมิตินี้ด้านนี้ต่ำจะเป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น ไม่สามารถขจัดออกไปได้และจะไม่พยายามหาทางแก้ไข ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือเผชิญอยู่นั้นยังคงเป็นอุปสรรคของตนต่อไป

## เทคนิคในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถปรับปรุงและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นจึงมีผู้สนใจศึกษาและได้เสนอแนะวิธีในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค ดังเช่น

สตอลทซ์ได้เสนอแนะหนทางในการช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่เรียกว่า “The LEAD Sequence” ดังนี้

L = Listen to your adversity response เป็นการฟังและรับรู้ถึงวิธีการตอบโต้ปัญหาอุปสรรคของตนเองว่าเป็นอย่างไร มีมิติ (CO2RE) ไต่ต่ำหรือสูง

E = Explore all origins and your ownership of the result เป็นการสำรวจว่าสิ่งใดคือสาเหตุดั้งเดิมของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนอย่างเฉพาะเจาะจงว่า ตนเองต้องทำอะไรเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น และสาเหตุดังกล่าวมีส่วนใดที่อยู่ในความรับผิดชอบของเรา และสิ่งใดที่อยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือ การวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่าสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมจริง ๆ แล้วมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเอียงอย่างไรส่วนอื่นของชีวิตอีกหรือไม่ ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้ปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินควร พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขและเพิ่มศักยภาพของตนเอง

D = Do something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราในระยะเวลาที่น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่น่าจะเป็นเพิ่มเติม และวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามาบีบคั้นต่อชีวิต

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ ได้เสนอเทคนิคในการพัฒนา AQ ที่เรียกว่า “ADVERSITY” ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้

A = Activating Event การนึกถึงเหตุการณ์วิกฤติที่เกิดขึ้น

D = Degree of Adversity การประเมินความรุนแรงของปัญหาและวิกฤติเพื่อดูแรงจูงใจในการที่จะแก้ปัญหา

V = Verify การตรวจสอบความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและวิธีการให้เหตุผลถึงสาเหตุของวิกฤติว่าเกิดจากตัวเองหรือสิ่งแวดล้อม ความรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหา คิดว่าปัญหาลุกลามกว้างขวางแค่ไหน และสามารถแก้ไขได้ทันทีหรือไม่ คิดว่าผลลัพธ์ของปัญหาจะเป็นอย่างไร

E = Explain การอธิบายวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติว่าเป็นแบบใด แบบ AQ สูง หรือแบบ AQ ต่ำ หลังจากที่เราระบุ CO2RE ของเรา

R = Reassessment การประเมินวิธีการตอบโต้ต่อภาวะวิกฤติใหม่อย่างคนมี AQ สูง เช่น เชื่อว่าเหตุการณ์นี้สามารถควบคุมได้เพราะอะไรสาเหตุของปัญหานั้นน่าจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมเพราะถึงแม้จะเป็นความผิดพลาดของเราแต่ก็เป็นความผิดพลาดที่ผ่อเรอ เราเรียนรู้ที่จะแก้ไขได้ เราจะต้องรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของภาวะวิกฤติด้วยความกล้าหาญไม่ท้อแท้ มีความเชื่อว่า “ปัญหาไม่มีไว้ให้แก้ไข มีไว้ท้อแท้” เราจะไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่และไม่ผลัดวันประกันพรุ่งในการแก้ปัญหา

S = Systems Thinking for Solution การคิดหาวิธีแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ

1. Control คือ ควบคุมสถานการณ์ด้วย AQ และ EQ โดยกำหนดปัญหาให้ชัดเจน

2. Origin คือ วิเคราะห์สาเหตุด้วย Cause & Effect วิเคราะห์สาเหตุด้วยผังก้างปลา

3. Ownership คือ ความรับผิดชอบต่อภาวะวิกฤติแล้ว กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยถือว่าความรับผิดชอบเป็นคุณภาพของคนดี คนกล้าหาญ

4. Reach คือ แยกแยะความมกัลัวกับความจริงที่เกิดจากผลลัพธ์ของวิกฤติที่เกิดขึ้น แยกแยะระหว่างข้ออนุมานกับข้อเท็จจริง เชื่อตามคำกล่าวที่ว่า “เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในโลกไม่เคยทำให้คนเดือดร้อน ที่เดือดร้อนเพราะเราคิดไปเอง”

5. Endurance คือ การไม่ปล่อยให้วิกฤติยึดเยื้อกินความจำเป็น มองว่าปัญหานั้นเมื่อเกิดขึ้นได้ก็ต้องแก้ไขได้ โดยเชื่อว่าหากเราพยายามแล้วไม่มีอะไรที่เราไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้

I = Initiate New Perception of Adversity สร้างกระบวนทัศน์ (Paradigm) ใหม่ด้วยการเปลี่ยนมุมมองปัญหา คิดแบบ The Winner เชื่อว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข ถึงปัญหานั้นจะยากแต่สามารถแก้ไขได้

T = Take Immediate Action การลงมือแก้ปัญหาทันทีตาม Systems Thinking เช่น

1. เรียนรู้ที่จะควบคุมสถานการณ์วิกฤติด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม ฝึกการควบคุมการหายใจ มีสติรู้เท่าทันถึงการใช้กระบวนกรคิดที่เป็นระบบ (Systems Thinking)

2. ทักษะที่จะไม่โทษตัวเองสำหรับภาวะวิกฤตินี้ แต่เรียนรู้ที่จะแก้ไขความผิดพลาด ถือว่า “ผิดเป็นครู” ฝึกภาวะจิตด้วยวิธีคิดแบบ Internal Locus of Control ฝึกวิธีการหาสาเหตุความผิดพลาดจากฝั่งข้างปลา

3. กำหนดให้ชัดเจนว่า เราต้องรับผิดชอบในส่วนใดของวิกฤตินี้ อะไรที่เราสามารถทำเองได้ อะไรที่ต้องขอให้คนอื่นช่วยเหลือ ฝึกพฤติกรรมกรกล้าแสดงออก (Assertive Behavior)



4. กำหนดวิธีการที่จำกัดความเสียหายของวิกฤติ ทำตารางเปรียบเทียบว่าอะไรคือความกลัว อะไรคือความจริงที่เกิดขึ้น

5. กำหนดแผนในการแก้ไขปัญหาวิกฤติ อะไรที่ทำก่อน อะไรที่ทำหลัง อะไรที่ต้องทำเอง อะไรที่ให้คนอื่นทำ

Y = Yummy for Your Success หรือ Yim (ยิ้ม) for Your Success การยิ้มหรือให้รางวัลกับความสำเร็จในการแก้ปัญหา เช่น ดูภาพยนตร์สนุกๆ เรื่อง พาคนสนิทไปทานอาหารอร่อยสักครั้ง

และรีเซ็ตการ์ด กำรบรรณรักษ์ ยังเสนอแนวทางพัฒนา AQ ตามแนวคิด CO2RE ของสตอลทซ์ ดังนี้

Control = การกำหนดสติฝึก Sense of Control ฝึกบุคลิกภาพแบบ Proactive และ Assertive Behavior

Origin = เป็นผลจากการกระทำของตนเอง จิตที่ขาดการควบคุม มิใช่เกิดจากความบกพร่องทางสติปัญญา หรือความสามารถ

Ownership = มีความกล้าหาญ กล้าเสี่ยงที่จะเข้าไปรับผิดชอบ การเข้าไปรับผิดชอบ ช่วยให้เปลี่ยนความคิดสู่การกระทำ

Reach = การคิดอย่างเป็นระบบ การคิดเชิงบวก (Positive Imagination) ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วย Game Accepting & Rejecting เกมยิ้มสตางค์ เกมทดสอบความเสี่ง

Endurance = ฝึกการสร้างกำลังใจกับตนเอง คิดอย่าง The Winner จินตนาการสร้างความสำเร็จของชีวิต สร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง เกมเป่ากระดาษ กิจกรรม WALK RALLY ที่ฝึกความอดทนให้กับตัวเอง

## ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคสามารถเรียนรู้ได้

AQ แตกต่างจากลักษณะทางพันธุกรรม เนื่องจาก AQ สามารถเรียนรู้ได้ คาร์รอล เวคค์ (Carol Dweck) ศาสตราจารย์แห่งภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยฮิลลินอยส์ ซึ่งเป็นหนึ่งในคณะวิจัยพัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development) พบว่า รูปแบบการตอบสนองต่ออุปสรรคและความยากลำบากของมนุษย์มีพื้นฐานและได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ กลุ่มเพื่อน และบุคคลใกล้ชิดกับบุคคลผู้นั้นในช่วงวัยเด็ก นอกจากนี้ยังค้นพบว่า ครูมีอิทธิพลต่อความคิดของเด็กในด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความล้มเหลว เมื่อเด็กต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น กล่าวคือ เด็กผู้หญิงมักจะได้รับการสอนมาว่า สาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดความสามารถ ส่วนเด็กผู้ชายมักจะได้รับการสอนมาว่า สาเหตุของความล้มเหลวเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดแรงจูงใจ ดังนั้นจึงควรมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความคิดนี้เพื่อเสริมสร้างให้คนมีแนวคิดที่ถูกต้องเพื่อการประสบความสำเร็จในอนาคตต่อไป

คันทันย์ ฉัตรคุปต์ กล่าวว่า การฝึกฝนที่จะทำให้เป็นคนที่ยอมรับความท้าทายและเป็นผู้ที่มี AQ สูงนั้น ทำได้ไม่ยากนัก มีงานวิจัยหลายชิ้นในอดีตที่พบว่าสามารถทำได้ และหลังจากผ่านการฝึกฝนแล้วพบว่า AQ ดีขึ้น AQ นั้นเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติของสมอง สตอลทซ์ เชื่อว่า AQ นั้นเริ่มพัฒนาจากใยประสาทที่เริ่มเกิดขึ้นในสมองเมื่อเด็กอายุ 12 ปี และเพิ่มมากขึ้นในอายุ 16 ปี แต่ไม่สิ้นสุดจนกระทั่งอายุ 23 ปี แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะอายุเท่าไรก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้

## ความสัมพันธ์ระหว่าง AQ เทียบกับ IQ และ EQ

มีหลายคนอาจสงสัยว่าทำไมคนที่มีเชาวน์ปัญญาดีกว่าคนอื่นและมีความถนัดเฉพาะด้านที่เหนือกว่าผู้อื่น มีร่างกายแข็งแรง มีครอบครัวที่อบอุ่น มีสังคมที่ดี และมีทรัพยากรไม่จำกัด ในขณะที่หลายคนขาดในสิ่งเหล่านี้ ทำไมคนที่ฉลาดล้ำเลิศจึงมีศักยภาพน้อยกว่าหรือประสบความสำเร็จน้อยกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นซึ่งมีปัญญาและโอกาสน้อยกว่าแต่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่า ซึ่งมักเป็นคำถามอยู่เสมอว่า สิ่งใดที่ทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในชีวิต

แนวคิดที่ยืนยันและให้ความสำคัญกับเชาวน์อารมณ์ว่าเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จในชีวิตได้มากกว่าเชาวน์ปัญญาเมื่ออยู่หลายแนวความคิด เช่น เมเยอร์และซาโลเวย์ บาร์ออน โกลแมน และคูเปอร์และซาวาฟ อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถใช้ประโยชน์จากเชาวน์อารมณ์ของตนได้เต็มที่ เพราะบางคนล้มเลิกความตั้งใจและยุติการกระทำทั้ง ๆ ที่มีศักยภาพและทักษะมากพอ นั่นเป็นเพราะเขาขาดความเพียรพยายามที่จะฟันฝ่าและต่อสู้กับอุปสรรค ดังนั้น เชาวน์ปัญญาและเชาวน์อารมณ์จึงยังไม่สามารถนำมาทำนายความสำเร็จได้

วิทยา นาควัชระ กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องในตัวเองที่ทำให้มีความสุขหรือทุกข์ การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ

1. พันธุกรรม
2. การอบรมเลี้ยงดูตั้งแต่วัยเด็ก
3. สิ่งแวดล้อม

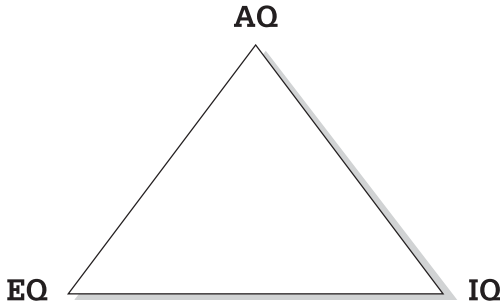
ปัจจัยทั้ง 3 ประการนี้ได้หล่อหลอมให้เกิดเป็นบุคลิกภาพที่ดีหรือไม่ดี เกิดเป็นนิสัยที่จะทำให้ชีวิตเจริญ หรือเกิดเป็นนิสัยที่จะทำให้ชีวิตเสื่อมถอยลง ปัจจัยบางอย่างก็เชื่อว่าจะได้รับอิทธิพลมาจากกรรมพันธุ์ เช่น เซวาร์ปัญญา (IQ) ถ้าใครมี IQ สูงก็ถือว่าฉลาด เป็นสิ่งที่ดี ปัจจัยบางอย่างก็เชื่อว่าการพัฒนาของสมองซีกขวาทำให้เกิดเซวาร์อารมณ์ (EQ) ถ้าใครมีมากก็จะทำให้มีเจตคติที่ดีต่อชีวิต อารมณ์ดี ปรับตัวได้ดี เห็นอกเห็นใจคนอื่น มีความสุข ซึ่งเชื่อว่ามาจากการอบรมเลี้ยงดูเป็นส่วนใหญ่ ปัจจัยบางอย่างมาจากการหล่อหลอมพฤติกรรม มีการเลียนแบบตัวอย่างที่ดี มีวินัยในชีวิตที่ดี ทำให้เกิดความฉลาดทางคุณธรรม (MQ) ซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมเลี้ยงดูเช่นเดียวกัน ส่วน AQ นั้นเชื่อกันว่า จะทำให้มนุษย์สามารถเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น เป็นความอดทน บึกบึน มีพลังที่จะฝ่าฝ่าอุปสรรคได้มาก ผลงานก็มีมาก ความสำเร็จในชีวิตรวมทั้งความสุขก็จะมีมากขึ้น

อาวี พันธุ์มณี กล่าวว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบแห่งความดีหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีสติปัญญาดี มีอารมณ์ดี มีสังคมดี และประการที่สำคัญคือ ต้องสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ หรือมี AQ นั้นเอง

สตอลทซ์ ได้เสนอแนวความคิดว่าความสำเร็จนั้นต้องมาจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ IQ, EQ และ AQ

### แผนภาพที่ 2.5

แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง AQ, IQ และEQ ซึ่งเป็นตัวพยากรณ์ความสำเร็จ



ที่มา : Stoltz, 1997,p.12

คนที่มีความเฉลียวฉลาด (IQ) จะแก้ปัญหาได้ดีต้องรู้จักบริหารอารมณ์ (EQ) ให้สงบ มีสติ มีความมั่นคง ซึ่งจะช่วยให้เกิดปัญญาแหลมคมในการแก้ปัญหามากขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน จะต้องไม่หวั่นไหว มีความคิดที่มั่นคง เชื่อมั่นว่าตัวเองมีความสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ เชื่อว่าปัญหานั้นมักเกิดจากปัจจัยภายนอกที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ปัญหานั้นไม่ยึดเยื้อและไม่ส่งผลกระทบต่อส่วนอื่นของชีวิต และสามารถที่จะแก้ไขได้ในที่สุด ซึ่งเป็นความสามารถของ AQ นั้นเอง



## บทที่ 3

### ลักษณะของมาตรวัดความสามารถ ในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค



มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคได้เริ่มต้นพัฒนาโดย สตอลทซ์ พร้อม ๆ กับการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ AQ ของเขา เมื่อแนวคิดของเขาได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง จึงมีการพัฒนามาตรวัดเพื่อนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทั้งในระดับช่วงอายุและการประกอบอาชีพ จึงขอนำเสนอลักษณะของมาตรวัด AQ โดยมีตัวอย่างมาตรวัดจริงประกอบการอธิบาย ดังนี้

## ลักษณะของมาตรวัดในต่างประเทศ

### The Adversity Response Profile - ARP ; Stoltz, 1997

มาตรวัด AQ ที่สโตลทซ์ ได้นำเสนอในหนังสือของเขา เป็นแบบทดสอบฉบับย่อที่ใช้เวลาไม่นานในการตอบ และสามารถแปลผลได้อย่างรวดเร็ว โดยเขาได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ฉบับที่ใช้ในการฝึกอบรมหรือการวิจัยนั้นจำเป็นต้องมีจำนวนข้อที่มากกว่านี้ จึงจะสามารถนำเสนอข้อมูลออกมาในรูปแบบกราฟ และสามารถแปลผลให้เหมาะสมกับผู้ทำแบบทดสอบเฉพาะบุคคล

ลักษณะโดยทั่วไปของมาตรวัด มีดังนี้

1. มีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย (semantic differential scale) กล่าวคือ ในแต่ละข้อคำถาม จะมีระดับความรู้สึกให้เลือกตอบอยู่ตรงกลาง 5 ระดับ โดยมีประโยคหรือวลีที่มีความหมายตรงกันข้ามอยู่ 2 ข้อ แต่ไม่ได้เป็นคำคุณศัพท์สั้น ๆ เหมือนมาตรจำแนกความหมาย

2. ในแต่ละข้อคำถามจะเป็นสถานการณ์สมมติที่อาจเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้ตอบจินตนาการว่า หากเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับตนเอง จะคิดหรือตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ซึ่งจำนวนข้อคำถามมีทั้งสิ้น 30 ข้อ และในแต่ละข้อจะมีข้อคำถามย่อยอีก 2 ข้อ และมีมิติ CO2RE ที่มีเครื่องหมายกำกับไว้

รายละเอียดของมาตรวัด การคำนวณคะแนนและการแปลผล ดังแสดงในตัวอย่างที่ 3.1

### ตัวอย่างที่ 3.1

แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปศุภรศรค  
(Stoltz, ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, ผู้แปล)

#### แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปศุภรศรค/AQ

##### คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบ

1. โปรดวงกลมเพื่อเลือกระดับ 1 - 5 ที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด หลังจากอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ โดยมีคำถามทั้งหมด 30 ข้อใหญ่ และในแต่ละข้อจะมีคำถามย่อย 2 ข้อ

##### ระดับในการเลือกตอบจะเป็นดังนี้

**ระดับ 1** จะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางซ้ายมือมากที่สุด

**ระดับ 2** จะอยู่รองลงมาจากระดับ 1

**ระดับ 3** จะอยู่ในระดับปานกลางเท่า ๆ กันจากข้อคำตอบทางซ้ายและขวามือ

**ระดับ 4** จะอยู่รองลงมาจากระดับ 5

**ระดับ 5** จะอยู่ใกล้เคียงกับข้อคำตอบทางขวามือมากที่สุด

2. โปรดอ่านข้อคำถามแต่ละข้อและตอบด้วยความคิด/ความรู้สึกครั้งแรกของคุณ จึงจะถือว่าเป็นคำตอบที่เชื่อถือได้

3. โปรดทำให้ครบทุกข้อคำถาม แม้บางครั้งเหตุการณ์นั้นจะไม่เกิดขึ้นจริง ๆ กับคุณก็ตาม แต่ให้สมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นขึ้นกับคุณ คุณจะทำอย่างไร



### 1. หากเพื่อนร่วมงานไม่รับฟังความคิดเห็น หรือข้อเสนอของคุณ

- เหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานไม่รับฟังความคิดเห็น หรือข้อเสนอของฉัน เป็นเรื่องที่  
 ฉันไม่สามารถควบคุม/ 1 2 3 4 5 ฉันสามารถควบคุม/  
 จัดการได้ จัดการได้

C-

- เหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมงานไม่ยอมรับในความคิดเห็น หรือข้อเสนอของตัวเอง  
 จริง ๆ แล้วมาจาก  
 ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่น/ปัจจัยอื่น

O<sub>r</sub>-

### 2. หากในที่ประชุมไม่มีการตอบรับในข้อเสนอของคุณเลย

- เหตุที่ไม่มีใครยอมรับในข้อเสนอของฉันเป็นเพราะ  
 ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 สถานการณ์ในตอนนั้น

R-

- เหตุที่ไม่มีใครยอมรับในข้อเสนอของฉันจะ  
 เกิดขึ้นกับฉันเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย

E-

### 3. หากคุณสามารถหาเงินได้จำนวนมากจากการลงทุน

- เหตุที่ทำให้ฉันสามารถหาเงินได้มากเป็นเพราะ  
 ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 สถานการณ์ในตอนนั้น

R+

- สถานการณ์เช่นนี้จะ  
 เกิดขึ้นกับฉันเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับฉันเลย

E+

#### 4. หากคุณและคนรัก ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มว่าต้องเลิกกัน

- เหตุที่ทำให้ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มว่าต้องเลิกกัน เป็นเพราะ  
ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 สถานการณ์ในตอนนั้น  
R-

- สถานการณ์เช่นนี้จะ  
เกิดขึ้นกับฉันเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย  
E-

#### 5. หากผู้ที่ให้คุณให้ความเคารพมาขอคำแนะนำจากคุณ

- เหตุที่เขามาขอคำแนะนำจากฉันเป็นเพราะ  
ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 สถานการณ์ในตอนนั้น  
R+

- สถานการณ์เช่นนี้จะ  
เกิดขึ้นกับฉันเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกเลย  
E+

#### 6. หากคุณมีปากเสียงอย่างรุนแรงกับคู่สมรสของคุณ

##### หรือคนที่ให้คุณให้ความสำคัญอย่างมาก

- เหตุที่ทำให้มีปากเสียงอย่างรุนแรง เป็นสิ่งที่  
ฉันไม่สามารถควบคุม/  
จัดการได้ 1 2 3 4 5 ฉันสามารถควบคุม/  
จัดการได้  
C-

- ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันรู้สึก  
ไม่ต้องรับผิดชอบ 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่  
O<sub>w</sub> -



## 10. หากคุณได้รับเชิญให้ไปร่วมงานที่สำคัญงานหนึ่ง

- เหตุที่ฉันได้รับเชิญ เป็นสิ่งที่  
ฉันไม่สามารถควบคุม/  
จัดการได้ 1 2 3 4 5 ฉันสามารถควบคุม/  
จัดการได้ C+
- การที่ฉันได้รับเชิญเป็นเพราะ  
ตัวฉันเอง 1 2 3 4 5 คนอื่น/ปัจจัยอื่น Or+

หมายเหตุ ข้อคำถามจริงมีจำนวนทั้งสิ้น 30 สถานการณ์ (30 ข้อใหญ่)

### การคำนวณคะแนน

คุณจะต้องสังเกตตัวอักษรเล็ก ๆ C, O<sub>r</sub>, O<sub>w</sub>, R หรือ E ข้างท้ายข้อความที่คุณจะต้องวงกลมรอบตัวเลข อักษรเหล่านี้ข้างต้นนั้นบางตัวเป็นเครื่องหมาย + บางตัวเป็นเครื่องหมาย - เนื่องจากเราต้องการทดสอบการตอบสนองต่อภาวะความลำบากและความทุกข์ยาก เราจึงคำนวณคะแนนเฉพาะข้อความที่ต่อท้ายด้วยเครื่องหมาย - เท่านั้น ทั้งนี้โดยการใช้แบบฟอร์มตารางคำนวณคะแนนที่กำหนดไว้ในหน้าต่อไป

1. ขอให้คุณเติมคะแนนคำตอบของคุณลงในช่องว่าง ต่อจากตัวเลขของเหตุการณ์แต่ละข้อในตารางคำนวณคะแนนที่กำหนดให้
2. ขอให้คุณคำนวณค่ามีติ CO<sub>2</sub>RE และค่า AQ รวมของคุณ ตามขั้นตอนที่ระบุในตารางคำนวณคะแนนที่กำหนดให้



### ความหมายของระดับคะแนน AQ รวม

◆ **คะแนน 166-200** ถ้าคะแนน AQ รวมของคุณอยู่ในช่วงนี้ คุณอาจสามารถทนทานกับปัญหาอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่และยังคงก้าวต่อไปข้างหน้า รวมทั้งฟื้นฝ่าขึ้นไปสู่จุดหมายในชีวิตของคุณอย่างต่อเนื่อง คุณสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้เพื่อฝึกฝนทักษะในการฟื้นฝ่าขึ้นไปสู่จุดหมายของคุณอย่างต่อเนื่องให้แหลมคมมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเพื่อสอนผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคุณว่าทำอะไรจึงจะฟื้นฝ่าอุปสรรคจนสำเร็จ

◆ **คะแนน 135-165** ถ้าคะแนน AQ รวมของคุณตกอยู่ในช่วงนี้ คุณอาจจะทำได้ดี ปานกลางในการอดทนเพื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤติและปลดปล่อยศักยภาพที่เติบโตในแต่ละวันในสัดส่วนที่ดี คุณสามารถเพิ่มประสิทธิผลของคุณได้โดยปรับเปลี่ยนแง่มุมต่าง ๆ ของ AQ ของคุณให้ดีขึ้น

◆ **คะแนน 95-134** คุณทำได้ดีในการดำเนินชีวิตตราบเท่าที่ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงดำเนินไปอย่างค่อนข้างราบเรียบ อย่างไรก็ตาม คุณอาจเจ็บปวดโดยไม่จำเป็นจากความล้มเหลว หรืออาจจะถอดใจจากการสะสมภาระความคับแค้นใจหรือวิกฤติในชีวิตได้ แต่การใช้เครื่องมือต่าง ๆ ที่แสดงไว้ในบทที่ยังเหลืออยู่นี้ คุณจะสามารเพิ่มระดับ AQ ของคุณได้ และเพิ่มความแข็งแกร่งให้แก่ความมีประสิทธิผลในชีวิตได้อย่างมากมาย

◆ **คะแนน 60-94** คุณมีแนวโน้มที่จะใช้ประโยชน์จากศักยภาพของคุณได้ไม่เต็มที่ ปัญหาอุปสรรคก่อให้เกิดการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่และเกินความจำเป็น ซึ่งส่งผลให้เกิดความยากลำบากต่อความพยายามสู่จุดหมายของคุณต่อไป คุณอาจต้องต่อสู้กับความรู้สึกไร้ความสามารถและความสิ้นหวัง คุณสามารถหลีกเลี่ยงจากความยุ่งยากนี้โดยการเพิ่มระดับ AQ ของคุณ

◆ **คะแนน 59 และต่ำกว่า** ถ้าระดับ AQ ของคุณตกอยู่ในช่วงนี้ของคะแนน คุณอาจจะทุกข์ทรมานโดยไม่จำเป็นในหลาย ๆ กรณี อย่างไรก็ตาม แรงจูงใจ พลังงาน สุขภาพ ความมีชีวิตชีวา ผลการปฏิบัติงาน ความทนทาน

และความหวังของคุณสามารถถูกทำให้กลับมามีชีวิตชีวาใหม่ได้โดยการเรียนรู้ และการฝึกฝนจากเครื่องมือต่าง ๆ ที่คุณจะพบได้ในหนังสือเล่มนี้ ประสบการณ์ในการทำงานของผมนับกับบุคคลต่าง ๆ ที่มีคะแนน AQ ตกอยู่ในช่วงคะแนนนี้ พิสูจน์ได้ว่า คุณสามารถปฏิรูปทั้งในชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานด้วยการจัดการกับปัญหาอุปสรรคในแนวทางใหม่ ดังนั้นขอให้คุณเอาใจใส่ แล้วคุณ จะสร้างความก้าวหน้าให้แก่ตัวเองได้อย่างรวดเร็ว

## ความหมายของระดับคะแนน AQ ในแต่ละมิติ (CO2RE)

### มิติที่ 1 การควบคุม (C = Control)

#### คะแนนระดับสูง (38-50 คะแนน)

คะแนน AQ ที่สูงในมิตินี้ช่วยให้คุณจะรับรู้ว่าคุณมีระดับความสามารถในการควบคุมที่แข็งแกร่งต่อเหตุการณ์ที่ยากลำบาก โดยส่วนใหญ่ความสามารถในการควบคุมที่คุณรับรู้ได้ยังมีมากขึ้นเท่าไร มันจะนำคุณไปสู่แนวทางการมีอำนาจในตนเองและการปฏิบัติเชิงรุกมากขึ้น ความสามารถในการควบคุมมีนัยยะทางบวกและทำนายผลการปฏิบัติงานในระยะยาวและสุขภาพได้ดี ยิ่งคะแนนในมิติ C สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งทนทานต่อความยากลำบากต่าง ๆ และยังคงรักษาความมั่นคงและมีความรวดเร็วในการลงมือกระทำเพื่อหาหนทางแก้ไขปัญหามากเท่านั้น

#### คะแนนระดับปานกลาง (24-37 คะแนน)

คุณอาจตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยที่คุณใช้ความสามารถในการควบคุมตนเองเพียงบางส่วน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความใหญ่โต หรือความรุนแรงของเหตุการณ์ คุณจะไม่สูญเสียความหวัง ความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจจะยากมากขึ้นที่จะรักษาความรู้สึกว่าสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวหรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น

### คะแนนระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

หากคะแนนที่ได้รับยิ่งต่ำในมิตินี้ ความสามารถในการควบคุมภาวะวิกฤตก็จะยิ่งน้อยลง ไม่มีสิ่งใดเลยที่คุณสามารถทำเพื่อป้องกันหรือจำกัดความเสียหายได้ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำ ส่งผลเสียหายอย่างสูงต่อพลังความรู้สึกของคุณในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ผู้ที่รับรู้ความสามารถในการควบคุมที่ต่ำ มักจะรู้สึกตกใจจนเย็นเยือกเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค สิ่งนี้ได้ทำลายความสามารถของพวกเขาในการฟื้นฝ่าไปสู่จุดหมายอย่างช้า ๆ มากขึ้น ในหลายกรณีที่รุนแรงมาก ๆ สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้เกิดการล้มเลิก มีมุมมองชีวิตที่เชื่อเรื่องโชคชะตามากขึ้น คะแนนในระดับต่ำนี้อาจจะชี้ให้เห็นถึงความสามารถที่เปราะบางและอันตรายเมื่อพบกับอุปสรรค มันก็คิดขวางศักยภาพของการปฏิบัติงาน พลังงาน จิตวิญญาณของคุณอย่างช้า ๆ ยิ่งคุณได้รับคะแนนที่ต่ำในมิตินี้ คุณอาจจะอ่อนล้าเกินความจำเป็นจากเหตุการณ์ที่สับสนหรือไม่ปกติในแต่ละวันของชีวิต

### มิติที่ 2 สาเหตุและความรับผิดชอบ (O2 = Origin and Ownership)

#### ระดับสูง (38-50 คะแนน)

ยิ่งระดับ AQ และคะแนนในมิตินี้ของคุณสูงขึ้นมากเท่าไร คุณมีแนวโน้มที่มองเห็นความสำเร็จของคุณว่า เป็นการกระทำของคุณและปัญหาอุปสรรคมีจุดเริ่มต้น หรือสาเหตุพื้นฐานจากแหล่งภายนอกหรือเกิดจากบุคคลอื่น คะแนนที่สูงในมิตินี้สะท้อนความสามารถในการหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นได้อย่างชัดเจน แต่ยอมรับผิดชอบตามสัดส่วนที่เป็นจริง พวกเขาชี้ให้เห็นถึงการมอบหมายให้มีอำนาจร่วมกับการกล่าวโทษตัวเองเฉพาะสิ่งที่พวกเขาทำ ขณะที่ยอมรับความเป็นเจ้าของผลลัพธ์ของปัญหาอุปสรรคมาเป็นของตน สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ขับเคลื่อนให้พวกเขาไปสู่การ



แก้ปัญหา ในทางทฤษฎีแล้วสิ่งนี้สะท้อนความสามารถที่จะรู้สึกผิดได้อย่างเหมาะสม และเรียนรู้จากความผิดพลาดของพวกเขา

### ระดับปานกลาง (24-37 คะแนน)

คุณอาจจะตอบสนองเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคว่า บางครั้งจุดเริ่มต้นของปัญหาที่มาจากแหล่งอื่นและบางครั้งก็มาจากตัวคุณเอง ในบางโอกาสคุณอาจจะโทษตัวเองโดยไม่จำเป็นถึงผลลัพธ์ที่เลวร้าย คุณอาจจะเอาตัวคุณเองเข้าไปร่วมเป็นเจ้าของผลลัพธ์จากอุปสรรคบางระดับ แต่อาจจะจำกัดความรับผิดชอบของคุณกับสิ่งที่คุณเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับหนทางการแก้ปัญหาที่ใหญ่กว่า

### ระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

ยิ่งคุณมีระดับ AQ ในมิตินี้ต่ำลงเท่าไร คุณอาจจะเห็นว่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากความผิดของคุณมากขึ้นเท่านั้น (ไม่ว่ามันจะเป็นอย่างนั้นหรือไม่ก็ตาม) เหตุการณ์ที่ตื้นนั้นเป็นความโชคดีที่บังเอิญเกิดขึ้น เพราะพลังต่างๆ จากภายนอก การรับรู้ว่าคุณเองเป็นต้นเหตุของเหตุการณ์ร้ายสามารถเพิ่มระดับความเครียด ระดับการคำนึงถึงแต่ตนเอง และแรงจูงใจของคุณมากขึ้น คุณอาจจะปิดความรับผิดชอบในการเป็นเจ้าของปัญหา หลีกเลียงที่จะดึงตัวเองเข้าไปรับผิดชอบในการทำงานเพื่อแก้ไขสถานการณ์ นอกเหนือจากนั้น การตอบสนองแบบนี้อาจนำไปสู่ความไม่แน่ใจในตัวเองและการถอนตัวจากวิกฤติที่ยิ่งใหญ่นี้ได้

### **มิติที่ 3 การกระจายตัวของปัญหา (R = Reach)**

#### **ระดับสูง (38-50 คะแนน)**

ยิ่งคุณได้คะแนน AQ ในมิตินี้ที่สูงขึ้นเท่าไร คุณก็จะยิ่งตอบสนองกับปัญหาอุปสรรคว่ามีความเฉพาะตัวและจำกัดมันไว้ได้มากขึ้นเท่านั้น ยิ่งคุณมีประสิทธิภาพในการจัดเก็บการแพร่กระจายของปัญหาไว้ในพื้นที่เฉพาะ คุณก็จะยิ่งรู้สึกเหมือนได้รับมอบหมายให้มีอำนาจมากขึ้นและการตื่นตระหนกจะน้อยลง การจัดเก็บปัญหาอุปสรรคไว้ในที่ของมันจะช่วยให้คุณจัดการกับความยุ่งยากของชีวิต ความคับข้องใจ และอุปสรรคต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คนที่มีคะแนนด้าน R สูง จะเห็นว่าวันที่เลวร้ายก็แค่วันที่เลวร้าย ไม่ใช่การชะงักงันของชีวิตที่เลวร้าย การพบกับความลำบากก็คือการพบกับความยากลำบาก ไม่ใช่ความล้มเหลว ความขัดแย้งกับคนรักเป็นแค่การเข้าใจผิด ไม่ใช่ความล้มพันธ์ที่เข้ากันไม่ได้

#### **ระดับปานกลาง (24-37 คะแนน)**

คุณอาจตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากกว่า เป็นเรื่องที่ค่อนข้างเฉพาะเจาะจง อย่างไรก็ตาม บางโอกาสคุณอาจจะปล่อยให้มันแพร่กระจายไปยังส่วนที่อื่น ๆ ในชีวิตคุณได้โดยไม่จำเป็น เมื่อไรที่คุณรู้สึกแย่ มันอาจจะทำให้คุณคิดแบบหายนะ ทำให้เหตุการณ์ที่เลวร้ายแพร่กระจายออกไปมากยิ่งขึ้นและหนักหนายิ่งกว่าที่ควรเป็น ในช่วงเวลาที่คุณอ่อนแอ คุณอาจจะหยุดความเฝ้าฝันและอดใจที่จะเปลี่ยนความชะงักงันไปสู่ความหายนะไม่อยู่ คุณอาจจะพึ่งพาผู้อื่นเพื่อที่จะดึงคุณออกจากหลุมของอารมณ์นี้

#### **ระดับต่ำ (10-23 คะแนน)**

ยิ่งคุณได้คะแนนต่ำในมิตินี้เท่าไร คุณก็จะยิ่งเห็นภาพว่า ปัญหาอุปสรรคกำลังทำให้พื้นที่ส่วนอื่น ๆ ในชีวิตของคุณสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น

คุณอาจรับรู้ว่าการวิจารณ์จากหัวหน้าของคุณเป็นการทำลายอาชีพของคุณ การสูญเสียทางการเงินของคุณอาจดูเหมือนเป็นความล้มละลายที่กำลังจะเกิดขึ้น การที่เพื่อนไม่โทรศัพท์กลับมาอาจหมายถึงจุดจบของมิตรภาพที่มีคุณค่า แต่ในทางกลับกันคุณอาจจะรับรู้ว่าการณ์ที่ดีที่มีความเฉพาะตัว และมีข้อจำกัดในการแพร่ขยายตัวเช่นกัน (เช่น ฤดูกาลท่องเที่ยวที่หนึ่งก็แค่เป็นโศกนาฏกรรม แต่ชีวิตก็ยังคงดำรงอยู่ด้วยความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บก็ยังคงความอยู่ไม่รู้จักหายเสีย)

#### **มิติที่ 4 ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (E = Endurance)**

##### **ระดับสูง (38-50 คะแนน)**

ยิ่งคุณได้คะแนน AQ ในมิตินี้สูงขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นภาพความสำเร็จว่าเป็นสิ่งที่คงอยู่ยาวนานมากขึ้นเท่านั้น ถึงแม้ว่าจะไม่ถาวร ขณะเดียวกันคุณอาจพิจารณาว่า ปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันเป็นเรื่องชั่วคราว ผ่านไปได้อย่างรวดเร็ว และไม่น่าจะกลับมาเกิดขึ้นอีก สิ่งนี้จะช่วยเพิ่มพลังงานให้คุณมองโลกในแง่ดี ตลอดจนการลงมือกระทำเพื่อแก้ปัญหาของคุณด้วย คุณจะมีความสุขที่ดีและมีแนวโน้มตามธรรมชาติในการเห็นแสงสว่างที่ปากอุโมงค์เสมอ ไม่ว่าทางอุโมงค์จะยาวไกลเท่าใดก็ตาม การรับรู้ถึงปัญหาอุปสรรคและสาเหตุของมันจะผ่านไปเร็วที่สุด ทำให้ความสามารถของคุณแข็งแกร่งขึ้นเพื่อการมีชีวิตรอดในช่วงเวลาที่มีตึงเครียดและช่วงเวลาเผชิญกับภาวะท้าทายในที่สุด

##### **ระดับปานกลาง (24-37 คะแนน)**

คุณอาจตอบสนองเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสาเหตุของพวกเขาว่าเป็นบางสิ่งที่คุณต้องคงอยู่ตลอดไป ซึ่งอาจจะถ่วงการลงมือในการแก้ไข ปัญหาของคุณให้ช้าลง สำหรับปัญหาชีวิตที่เล็กน้อยถึงปานกลางคุณอาจ

ทำงานได้ค่อนข้างดีเพื่อรักษาความน่าไว้วางใจและบรรเทาความยากลำบากที่  
รออยู่ข้างหน้า อย่างไรก็ตาม อาจมีช่วงเวลาที่อ่อนแอ และความหวังของ  
คุณริบหรี่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องพบกับความล้มเหลวหรือสูญเสียที่  
ค่อนข้างรุนแรง

### ระดับต่ำ (10-23 คะแนน)

ยิ่งคุณมีคะแนน AQ ในมิตินี้ต่ำลงเท่าไร คุณจะยิ่งเห็นว่าปัญหา  
อุปสรรคและสาเหตุของมันเป็นเรื่องที่คงอยู่ตลอดไปมากขึ้นเท่านั้น และ  
เหตุการณ์ที่ดี ๆ กลับเป็นเรื่องชั่วคราว ซึ่งเป็นการตอบสนองประเภทที่สร้าง  
ความรู้สึกไร้ความสามารถและการสูญเสียความหวัง ในช่วงเวลาที่ผ่านมากคุณ  
อาจรู้สึกเย้ยหยันตัวเองและมองแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตของคุณในแง่ร้าย ทำให้  
คุณลงมือแก้ปัญหาได้น้อยลง เพราะคุณรับรู้ว่าเป็นเรื่องที่ยากจนถาวร

### The Adversity Response Profile - ARP ; Stoltz, 2000

มาตรวัด AQ ที่สโตลทซ์ (Stoltz, 2000) ได้นำเสนอในหนังสือเกี่ยวกับ  
AQ เล่มที่สองของเขา ซึ่งเน้นการเผชิญกับวิกฤติทางอาชีพ ทำให้ข้อคำถาม  
ส่วนใหญ่เป็นสถานการณ์สมมติที่เกี่ยวข้องกับชีวิตการทำงาน และนำไปใช้  
เป็นแบบทดสอบในการสรรหา คัดเลือก การสอนงาน การฝึกอบรมและ  
พัฒนาบุคลากร

ลักษณะโดยทั่วไปของมาตรวัด มีดังนี้

1. ยังคงมีลักษณะคล้ายมาตรจำแนกความหมาย แต่เหลือคำถาม  
เพียงคำถามเดียวในแต่ละสถานการณ์ ลักษณะของข้อคำถามและวลีที่ใช้ทั้ง 2  
ข้อนี้ มีความสั้น กระชับ และเข้าใจง่าย มีจำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้น 20 ข้อ
2. ไม่มีการเขียนมิติกำกับไว้ และในการคิดคะแนนจะรวมมิติ  
สาเหตุและความรับผิดชอบเข้าด้วยกัน ไม่มีการคิดแยกแล้วค่อยมารวมกัน



**1. คุณกำลังมีปัญหาทางการเงิน**

คุณสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้มากน้อยเพียงใด  
ไม่เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด

**2. คุณไม่ได้รับการเลื่อนขั้น**

คุณมีส่วนรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาที่มากน้อยเพียงใด  
ไม่ต้องรับผิดชอบเลย 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเองทั้งหมด

**3. คุณได้รับคำตำหนิหลังจากการทำงานใหญ่ล้มเหลว**

ผลของสถานการณ์นี้คงจะ.....  
ส่งผลกระทบต่อชีวิตทั้งหมด 1 2 3 4 5 ไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิต  
ของฉัน ของฉัน

**4. คุณบังเอิญลบบีเมลที่สำคัญมากทิ้งไป**

ผลของสถานการณ์นี้คงจะ.....  
คงอยู่ตลอดไป 1 2 3 4 5 ผ่านไปอย่างรวดเร็ว

**5. คอมพิวเตอร์ของคุณเสียเป็นครั้งที่สามแล้วในสัปดาห์นี้**

คุณสามารถควบคุมสถานการณ์นี้ได้มากน้อยเพียงใด  
ไม่เลย 1 2 3 4 5 ควบคุมได้ทั้งหมด

**6. คุณพลาดนัดครั้งสำคัญ**

ผลของสถานการณ์นี้คงจะ.....  
ส่งผลกระทบต่อชีวิตทั้งหมด 1 2 3 4 5 ไม่ส่งผลกระทบต่อชีวิต  
ของฉัน ของฉัน

**7. องค์การของคุณไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้**

คุณมีส่วนรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาที่มากน้อยเพียงใด  
ไม่ต้องรับผิดชอบเลย 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเองทั้งหมด

## 8. คุณใช้เวลาค้นหาเอกสารสำคัญชิ้นหนึ่งอยู่นานมาก แต่ก็ไม่เจอสักที

ผลของสถานการณ์นี้จะ.....

คงอยู่ตลอดไป

1 2 3 4 5

ผ่านไปอย่างรวดเร็ว

**หมายเหตุ** ข้อคำถามจริงมีจำนวนทั้งสิ้น 20 สถานการณ์ (20 ข้อ)

### การคำนวณคะแนน

**ขั้นตอนที่ 1 :** ใส่ตัวเลขที่คุณได้วงกลมไว้ในแต่ละข้อลงในตารางคะแนนข้างล่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น คุณวงหมายเลข 4 ที่ข้อคำถามที่ 2 คุณก็จะต้องใส่หมายเลข 4 หลังข้อ 2 ในตารางข้างล่างนี้

C	O	R	E
1.	2.	3.	4.
5.	7.	6.	8.
13.	11.	9.	10.
15.	16.	12.	14.
17.	18.	20.	19.

**ขั้นตอนที่ 2 :** รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ลงในช่องว่างข้างล่างนี้

Total C +	Total O +	Total R +	Total E =	Total from CORE
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------------





◆ **มี AQ ปานกลางค่อนข้างต่ำ (118-134 คะแนน) :** ถ้าคะแนน AQ รวมของคุณตกอยู่ในช่วงนี้ แสดงให้เห็นว่า คุณสามารถจัดการกับปัญหาความยากลำบากได้ดีพอสมควร แต่เมื่อต้องเผชิญกับความท้าทายของปัญหาที่สลับซับซ้อนมากขึ้น คุณอาจทนทุกข์ทรมาน แต่คุณสามารถหลีกเลี่ยงจากความยุ่งยากนี้โดยการเพิ่มระดับ AQ ของคุณ

◆ **มี AQ ต่ำ (117 คะแนนและต่ำกว่า)** ถ้าคุณมีระดับ AQ ต่ำ อย่าเพิ่งสิ้นหวัง! ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าชีวิตของคนเราต้องพบเจอกับความยากลำบากตลอดเวลา และมันน่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาระดับ AQ ของคุณ และเมื่อระดับ AQ ของคุณสูงขึ้น คุณจะได้รับการปฏิบัติที่ดีและสามารถตอบสนองกับความท้าทายในการทำงานและชีวิตได้ และประสบการณ์ที่ได้รับจะทำให้คุณพบศักยภาพของตนเองและความสุขในชีวิต

## ลักษณะของมาตรวัดในประเทศ

ลักษณะของมาตรวัด AQ ในประเทศไทยที่ได้รับการพัฒนามาจนถึงปัจจุบัน เริ่มต้นจากการแปลมาตรวัดของสตอลทซ์ และพัฒนารูปแบบของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและมีความเหมาะสมกับช่วงอายุ อาชีพ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย และคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ จะทำการศึกษาคำสัมพันธ์ระหว่าง AQ กับตัวแปรอื่น ๆ เช่น เชาว์ปัญญา เชาว์อารมณ์ ความเครียด ลักษณะทางบุคลิกภาพ อัตราการขาดงาน ผลการปฏิบัติงาน ความสำเร็จในอาชีพ เป็นต้น รวมไปถึงการทำวิจัยในเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมในการเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในการสร้างและพัฒนาแบบทดสอบ AQ จึงเน้นข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์ของวิกฤติทางอาชีพเป็นหลัก

และปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา โดยพัฒนา  
มาตรวัดมาจาก แบบทดสอบ AQ ของ ผศ.ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ ซึ่งเป็น  
รูปแบบที่ได้รับการนำมาใช้แพร่หลายมากที่สุด

2. นักศึกษาศาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร หรือเทคโนโลยี  
การวัดทางการศึกษา จะเน้นในการสร้างและพัฒนามาตรวัด AQ ให้เป็นแบบ  
ทดสอบมาตรฐานที่สามารถนำไปใช้กับนักเรียนในแต่ละช่วงชั้นการศึกษา โดย  
มีการพัฒนามาตรวัดมาจากสตอลทซ์ (Stoltz, 1997) แต่มีการปรับรูปแบบ  
ของมาตรวัดให้เป็นมาตรรวมการประมาณค่า (กรรณิกา สุขสมัย, 2549) และ  
แบบมีตัวเลือกให้ตอบมากกว่า 2 ทางเลือก (Multiple choice) (ภิญญาพัชญ์  
ปลากัดทอง, อยู่ในระหว่างการทำปริญญาโท)

### **ตัวอย่างของมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาทางด้านจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ**

ผศ.ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา และ  
กรรมการโครงการปริญญาโทจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นนักวิชาการทางด้านจิตวิทยา  
คนแรก ๆ ที่ให้ความสนใจกับแนวคิดของ AQ และนำมาใช้ในการเรียน  
การสอน อีกทั้งยังได้พัฒนาแบบสอบวัดและโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อ  
ยกระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคและสร้างความ  
สำเร็จในการทำงาน และยังคงศึกษาวิจัยทางด้าน AQ อย่างต่อเนื่อง สำหรับ  
มาตรวัดที่นำมาเป็นตัวอย่างมาจาก ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ รายละเอียด  
ของมาตรวัด ดังแสดงในตัวอย่างที่ 3.3

### ตัวอย่างที่ 3.3

แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค  
 (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์)

ขอให้เลือกหมายเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านเมื่อท่านต้องอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้

- เมื่อคุณตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังถูกตำหนิจากผู้บังคับบัญชา  
 คุณจะปฏิบัติอย่างไร  
 น้อยใจ 1....2....3....4....5....6....7.... ไม่เป็นไร ตั้งใจทำงานต่อไป  
 เตรียมหางานใหม่
- เจอลูกค้าเจ้าปัญหา ก็ตั้งใจแก้ไขปัญหาให้อย่างเต็มที่ แต่ลูกค้าก็ยังไม่  
 พอใจไว้วางใจ แล้วนำเรื่องราวไปฟ้องหัวหน้า หัวหน้าก็เรียกคุณไปตำหนิ  
 คุณรู้สึก  
 เสียใจ 1....2....3....4....5....6....7.... ไม่เป็นไร คุณความรู้สึกได้  
 รู้สึกว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี และตั้งใจทำงานข้างหน้า  
 ให้ดีกว่านี้
- ยอดขายบริษัทลดลงเรื่อย ๆ ทั้งที่แผนกบริการของคุณก็สร้างความ  
 สัมพันธ์อันดีต่อลูกค้าอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่เคยถูกตำหนิจากลูกค้า  
 นอกจากบอกว่า สินค้าของคุณมีรูปแบบล้าสมัย  
 รู้สึกโกรธฝ่ายออกแบบ 1....2....3....4....5....6....7.... ยอมรับและชี้แจงให้ลูกค้า  
 ที่ไม่ปรับปรุงรูปแบบ ทราบเหตุผลแล้วสั่งการ  
 ให้ทันสมัย ให้ฝ่ายออกแบบเร่งพัฒนา  
 ต่อไป

**4. เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้นในการทำงาน สิ่งแรกที่ควรกระทำคือ**

ค้นหาว่า	1....2....3....4....5....6....7....	ประชุมร่วมกันเพื่อค้นหา
ใครเป็นคนผิดแล้วลงโทษ		สาเหตุของความผิดพลาด
เพื่อไม่ให้เกิดการผิดพลาด		และแนวทางในการ
		แก้ปัญหา

**5. ขณะที่ขับรถไปหลุกค้าสำคัญที่นัดไว้ แต่รถเกิดเสียในบริเวณที่  
โทรศัพท์ติดต่อไม่ได้ คุณมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร**

รู้สึกว่าชีวิตช่างมี	1....2....3....4....5....6....7....	มันก็เป็นแค่ว่า
อุปสรรคเสียเหลือเกิน		สถานการณ์หนึ่งของการ
คงเสียลูกค้าสำคัญนี้		ติดต่อธุรกิจเท่านั้น
อย่างแน่นอน		มันเป็นปัญหาที่สามารถ
		แก้ไขได้

**6. หมอประจำตัวแจ้งผลการตรวจสุขภาพของคุณว่ามีไขมันในเลือดสูงมาก  
คุณเสี่ยงต่อการที่จะเป็นโรคหัวใจและอัมพฤกษ์มาก คุณมีปฏิกิริยา  
อย่างไรต่อปรากฏการณ์นี้**

รู้สึกว่าชีวิต	1....2....3....4....5....6....7....	รู้สึกว่าโรคภัยไข้เจ็บนั้น
ช่างเคราะห์ร้ายเหลือเกิน		เป็นเรื่องธรรมดา
มีแต่โรคภัยไข้เจ็บ		เป็นได้ก็รักษาหายได้
อายุคงไม่ยืนยาวแน่นอน		ไม่วิตกกังวลอะไร

**7. คุณทำงานดีตลอดเวลาและเป็นที่ชื่นชมของผู้บริหาร แต่คุณประสบ  
ความล้มเหลวในโครงการสำคัญของบริษัท ทำให้ได้รับการตำหนิจาก  
ผู้บริหารระดับสูงของบริษัทในที่ประชุมใหญ่ประจำปี**

คุณเชื่อว่า คุณคงจะ 1....2....3....4....5....6....7.... คุณเชื่อว่าการได้รับ  
ไม่ได้รับความเชื่อถือ การตำหนิเช่นนี้  
จากบริษัทอีกต่อไปแล้ว จะคงมีเฉพาะครั้งนี้  
เพราะเหตุการณ์ครั้งนี้ ตราบที่ฉันยังทำงานที่นี้  
ถือว่ารุนแรงที่สุด ยังมีโอกาสที่จะได้รับ  
ความชื่นชมอีก

**8. ญาติสนิทของคุณป่วยเป็นโรคมะเร็ง**

คุณคิดว่าเขาจะต้อง 1....2....3....4....5....6....7.... คุณคิดว่าเขาไม่ป่วย  
ป่วยอีกหลายโรค เป็นโรคร้ายอีกต่อไปแล้ว  
อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

**หมายเหตุ** มาตรฐานวัดจริงมี 20 ข้อ

**การคิดคะแนน**

						คะแนนรวม
C	1	2	9	10	11	
O	3	4	12	13	14	
R	5	6	15	16	17	
E	7	8	18	19	20	
						คะแนน

นันทิยา วชิรลาภไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาเชิงปริมาณโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการเรียนรู้ คณิตศาสตร์เปรียบเทียบระหว่างเยาวชนกระทำผิดที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้กับเยาวชนกระทำผิดที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ โดยแบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีลักษณะเป็น 2 ขั้ว และในแต่ละข้อมีสถานการณ์เพียงสถานการณ์เดียว ซึ่งได้ดัดแปลงข้อคำถามบางข้อมาจากแบบสอบถามของธีระศักดิ์ กำรรรณารักษ์ และปรับให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง โดยระดับความรู้ก็มีความละเอียด 7 ระดับเช่นเดียวกัน แต่ใช้ระดับตัวเลขเป็น 3 2 1 0 1 2 3 และใช้ชื่อแบบสอบถามว่า “แบบประเมินความเข้าใจตนเอง” ซึ่งเป็นการเลี่ยงใช้คำอื่น เพื่อป้องกันกลไกการป้องกันตัวเองของผู้ตอบ โดยไม่ให้ผู้ตอบทราบว่าผู้วัดกำลังวัดเรื่องอะไร โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรวมทั้งฉบับเท่ากับ .80 รายละเอียดของมาตรวัด ดังแสดงในตัวอย่างที่ 3.4

### ตัวอย่างที่ 3.4

แบบประเมินความเข้าใจตนเอง  
(นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์)

#### แบบประเมินความเข้าใจตนเอง

##### คำแนะนำในการประเมิน

โปรดเลือกหมายเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยเลือกค่าตามระดับของความรู้สึก คือ

- เลือก 3** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความมากที่สุด
- เลือก 2** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความรองลงมา
- เลือก 1** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความรองลงมาอีก
- เลือก 0** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ในระดับปานกลางเท่า ๆ กัน

ระหว่างข้อความข้อความ และคำตอบทางขวามือ

- เลือก 1** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือรองลงมาอีก
- เลือก 2** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือรองลงมา
- เลือก 3** เมื่อความรู้สึกจะอยู่ใกล้เคียงกับข้อความขวามือมากที่สุด

1. เมื่อคุณตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังไม่ได้รับการตำหนิจากคุณครู  
คุณจะมีปฏิกิริยาอย่างไร

น้อยใจ ไม่เรียนแล้ว      3 2 1 0 1 2 3      ไม่เป็นไร ตั้งใจเรียนต่อไป
2. เจอลูกค้าเจ้าปัญหา คุณก็ตั้งใจแก้ไขปัญหาลikeเต็มที่แล้ว แต่ลูกค้า  
ก็ยังไม่พอใจโวยวาย แล้วนำเรื่องราวไปฟ้องหัวหน้า หัวหน้าก็เรียกคุณ  
ไปตำหนิ คุณรู้สึก

เสียใจ      3 2 1 0 1 2 3      ไม่เป็นไร ควบคุมความรู้สึกได้  
รู้สึกท้อแล้วไม่ได้ดี      และจะตั้งใจทำวันข้างหน้า  
ให้ดีกว่านี้
3. เพื่อนยั่วโห้สะ คุณควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ โต้เถียงตวาดเสียงดังกับ  
เพื่อนแล้วเดินออกจากห้องไปกระแทกประตูใส่หน้าเพื่อน.....ต่อมา  
ภายหลังคุณจะมีปฏิกิริยาอย่างไร

ทำตัวไม่ถูก ไม่กล้าสู้หน้า      3 2 1 0 1 2 3      เสียใจ เข้าไปขอโทษ
4. คุณครูเรียกคุณมาตำหนิหน้าชั้นเรียน ทั้ง ๆ ที่ คุณตั้งใจทำรายงาน  
เป็นอย่างดี ซึ่งก่อนหน้านั้นคุณครูเคยชื่นชมรายงานของคุณมาตลอด  
คุณรู้สึก.....

โกรธ หนีออกนอกห้อง      3 2 1 0 1 2 3      ควบคุมอารมณ์ได้ ทบทวน  
โดยไม่มองใคร      การทำงาน คิดขอบคุณคุณครู  
ที่เตือน
5. คุณถูกเพื่อนฉีกหน้าหน้าชั้นเรียนเรื่องคุณไม่ช่วยทำรายงานโดยที่ไม่เตือน  
คุณให้ทราบก่อน และทำตัวเด่นเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนในชั้น คุณ.....

รู้สึกเสียหน้า โกรธ      3 2 1 0 1 2 3      เข้าไปแสดงความชื่นชม  
คิดว่าต้องหาทางเล่นงาน      กับเพื่อน  
ให้เจ็บในภายหลัง



6. ผลการเรียนรู้ของคุณตกลงเรื่อย ๆ ทั้งที่คุณก็ตั้งใจเก็บคะแนนจากการสอบย่อยในแต่ละครั้ง โดยไม่เคยถูกตำหนิจากคุณพ่อคุณแม่ นอกจากท่านจะบอกว่าคุณต้องตั้งใจเรียนมากขึ้นอีก

รู้สึกโกรธตัวเอง 3 2 1 0 1 2 3 ยอมรับและตั้งใจเรียนมากขึ้น  
ที่เรียนไม่ได้

7. เมื่อความผิดพลาดเกิดขึ้นในการทำงาน สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ

ค้นหาว่าใครเป็นคนผิด 3 2 1 0 1 2 3 ช่วยกันคิดเพื่อหาสาเหตุ  
แล้วลงโทษเพื่อไม่ให้ ความผิดพลาด  
เกิดความผิดพลาด และแนวทางการแก้ปัญหา

8. เหตุผลสำคัญที่เพื่อนไม่ยอมรับความคิดของคุณเนื่องมาจาก

อาจจะเนื่องมาจาก 3 2 1 0 1 2 3 อาจจะเนื่องจากเพื่อน  
คุณไม่มีความสามารถ หรืออาจจะเป็นสาเหตุอื่น

9. ในฐานะที่คุณเป็นหัวหน้าห้อง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าร้ายหรือดี  
คุณรู้สึกว่

คุณต้องรับผิดชอบ 3 2 1 0 1 2 3 คุณไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบ  
ทั้งหมด อาจจะเนื่องจาก  
สาเหตุอื่น ๆ ที่คาดเดาไม่ได้

10. คุณเชื่อว่าเหตุผลที่คุณไม่รับเลือกให้เป็นตัวแทนกลุ่มเพื่อออกมา  
รายงานหน้าชั้น ทั้ง ๆ ที่คุณมีความสามารถ น่าจะเนื่องมาจาก

ความด้อย 3 2 1 0 1 2 3 เพื่อนอาจจะเห็นว่าฉัน  
ทำหน้าที่อื่นดีกว่า  
และคุณจะพัฒนาทักษะ  
การนำเสนอให้ดีขึ้น

11. คุณพยายามสอบเข้าโรงเรียนที่คุณใฝ่ฝันมานาน แต่ก็ยังสอบไม่ได้ซักที  
ทั้ง ๆ ที่คุณได้พยายามมาอย่างดี คุณจะ

รู้สึกท้อแท้ คิดว่า 3 2 1 0 1 2 3 ผิดหวังเล็กน้อย แต่คิดว่า  
อนาคตคงหมดกันคราวนี้ เรียนจบแล้วก็มั่งงานทำ  
เหมือนกัน

12. นายจ้างที่คุณทำงานด้วยประสบปัญหาด้านการเงิน ทำให้คุณตกงาน  
คุณจะ

รู้สึกท้อแท้ และตกใจ 3 2 1 0 1 2 3 รู้สึกเฉย ๆ เป็นเรื่องธรรมดา  
อดตายแน่ ๆ ตอนนี้อยู่หางานใหม่ได้  
ยังหางานทำลำบากอยู่ด้วย

13. ขณะที่คุณเดินทางไปสอบไล่ รถเกิดเสีย และคุณก็ไม่มีโทรศัพท์ติดตัว  
คุณจะ

รู้สึกว่าชีวิตนี้ 3 2 1 0 1 2 3 มันก็แค่เรื่องหนึ่งของชีวิต  
ช่างมีอุปสรรคเสียเหลือเกิน หากทางแก้ไขต่อไป  
คงพลาดการสอบเป็นอย่างแน่นอน

14. คุณหมอบแจ้งผลการตรวจสุขภาพว่าคุณมีการติดเชื้ออย่างรุนแรงที่ขาขวา  
ถ้ายาไม่สามารถฆ่าเชื้อได้ คุณอาจถูกตัดขาเพื่อรักษาชีวิตไว้ คุณจะ

รู้สึกว่าชีวิตนี้ 3 2 1 0 1 2 3 ไม่เป็นไร เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ช่างโชคร้ายเสียเหลือเกิน เป็นเรื่องธรรมดา  
ตายเสียยังดีกว่า

15. คุณโทรศัพท์ไปหาเพื่อนหลายคนเพื่อนัดไปเที่ยว แต่ไม่พบใครเลย  
จึงทิ้งเบอร์ให้โทรกลับ แต่ไม่มีใครโทรกลับมาเลย คุณจะ

เพื่อนคงไม่รัก 3 2 1 0 1 2 3 เพื่อนอาจจะไม่ได้รับข้อความ  
จึงไม่ยอมโทรกลับ หรือไม่ว่าง จึงไม่โทรกลับ

16. คุณโชคร้ายถูกเพื่อนโกงเงินจำนวนมาก คุณเสียใจมาก คุณเชื่อว่า  
 ความโชคร้ายนี้จะอยู่กับคุณนานแค่ไหน  
 ตลอดไป 3 2 1 0 1 2 3 เฉพาะครั้งนี้นี่เท่านั้น
17. คุณถูกขอให้เปลี่ยนลักษณะงาน มิฉะนั้นคุณจะตกงาน คุณคิดว่า  
 การถูกเปลี่ยนลักษณะงานของคุณ  
 จะยังมีอีกต่อไป 3 2 1 0 1 2 3 คงแค่ครั้งนี้นี่เท่านั้น
18. คุณได้รับการตำหนิอย่างรุนแรงจากคุณครูบ่อยครั้ง จนทำให้คุณเชื่อว่า  
 คงโดนอีกตลอดไป 3 2 1 0 1 2 3 คงแค่ครั้งนี้นี่เท่านั้น
19. คุณเรียนดีมาตลอด จนได้รับตำแหน่งนักเรียนดีเด่น แต่คุณไม่สามารถ  
 เอาชนะการแข่งขันประจำจังหวัดได้ จนทำให้ได้รับการตำหนิจาก  
 ครูประจำชั้นในงานเลี้ยงอำลาโรงเรียน คุณเชื่อว่า  
 คุณคงไม่ได้รับเกียรติ 3 2 1 0 1 2 3 คุณยังมีโอกาสทำชื่อเสียง  
 จากโรงเรียนอีกแล้ว ให้โรงเรียนอีก และจะพยายาม  
 ต่อไป
20. คุณแม่คุณป่วยเป็นโรคมะเร็ง คุณคิดว่า  
 คุณแม่คงไม่มีทาง 3 2 1 0 1 2 3 คุณแม่ยังมีโอกาสหาย  
 รักษาหาย ถ้ามีกำลังใจดี

**หมายเหตุ** การให้คะแนนจะเป็น 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ตามลำดับ คะแนนเต็มในแต่ละมิติ  
 เท่ากับ 35 คะแนน คะแนนเต็มของระดับ AQ โดยรวมเท่ากับ 140 คะแนน

อนันต์ เอนกวิชฌกุล ได้ทำการทดสอบโปรแกรมการฝึกอบรมความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) และเปรียบเทียบยอดขายก่อนและหลังการฝึกอบรม : กรณีศึกษาพนักงานขายบริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง โดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองที่กระทำก่อน และหลังการทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว (Single Group, Pre-test and Post-test Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรคของพนักงานขายก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรม โดยแบบทดสอบที่ได้รับการพัฒนาแล้วมีจำนวนทั้งสิ้น 61 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรวมทั้งฉบับเท่ากับ .93 รายละเอียดของมาตรวัดและตัวอย่างบางข้อ ดังแสดงในตัวอย่างที่ 3.5

### ตัวอย่างที่ 3.5

แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค  
(อนันต์ เอนกวิชฌกุล)

### แบบทดสอบความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค

#### คำชี้แจง

1) โปรดกากบาท (x) เลือกระดับ 1, 2, 3, 4 หรือ 5 ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หลังจากท่านอ่านสถานการณ์สมมติของสถานการณ์แต่ละข้อแล้ว โดยในแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว

- โดย ระดับ 1 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมืออย่างมาก  
ระดับ 2 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางซ้ายมือ  
ระดับ 3 ท่านมีความเห็นเป็นกลางโดยไม่เอนเอียงไปทางด้านใดด้านหนึ่ง

ระดับ 4 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามือ

ระดับ 5 ท่านเห็นด้วยกับข้อความทางขวามืออย่างมาก

2) โปรดทำให้ครบทุกข้อแม้บางข้ออาจไม่เกิดขึ้นจริงกับท่านก็ตาม แต่ให้จินตนาการสมมติว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับท่าน ท่านจะคิดและตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร

3) ข้อมูลเหล่านี้ถือเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

1. คุณถูกสั่งห้ามจากแพทย์ให้ลดอาหารที่มีไขมัน เพราะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง แต่คุณมักจะต้องเดินผ่านร้านข้าวขาหมูเจ้าโปรดเป็นประจำ

คุณจะ.....

ห้ามใจไม่อยู่ และยังคงเข้าไป 1 2 3 4 5 คบคุมอาหารอย่างเข้มงวด  
ทานข้าวหมูของโปรดเหมือนเดิม และงดอาหารที่มีไขมัน

2. คุณเห็นไฟทางเดินในซอยของคุณดับหลายดวง ในขณะที่คุณกำลังขับรถเข้าบ้าน ซึ่งมองดูแล้วมืดและเปลี่ยวมาก คุณจะ.....

ไม่ต้องสนใจ ไม่ใช่เรื่องอะไร 1 2 3 4 5 รีบแจ้งการไฟฟ้ามาซ่อมไฟ  
ของเรา เราขับรถมา ไม่ลำบากอะไร เพราะไม่อยากให้เกิด  
เหตุร้ายกับทุกคน

3. คุณใช้เวลาในการพูดคุยกับลูกค้ารายหนึ่งนานมาก และตั้งใจว่าจะต้องปิดการขายให้ได้ แต่สุดท้ายแล้วลูกค้าก็ยังไม่ตัดสินใจซื้อ คุณรู้สึกว่.....

ท้อแท้ว่าตั้งใจมากแล้ว 1 2 3 4 5 ไม่เป็นไร ลูกค้ารายต่อไป  
ต้องตั้งใจมากกว่านี้  
เพื่อปิดการขายให้ได้

**4. ไก่ในฟาร์มของคุณตายเพราะโรคไข้หวัดนกทั้งหมด ทำให้คุณต้อง  
ขาดทุนจำนวนมาก และยังไม่มียาที่ท้าวโรคจะหยุดระบาด**

**คุณคิดว่า.....**

ขาดทุน หมดตัวกัน	1	2	3	4	5	ไม่นานก็คงจะมีแนวทาง ในการป้องกัน
โรคไข้หวัดนกคงไม่มีทาง หยุดระบาดแน่ ๆ						โรคไข้หวัดนกได้ ต้องเตรียมความพร้อม เพื่อจะเลี้ยงไก่หลังจาก ที่โรคหยุดระบาด

**5. บ้านที่คุณเพิ่งซื้อถูกเวนคืนที่ดินเพื่อไปทำทางด่วนและได้ค่าชดเชย  
แสนถูก โดยคุณเก็บเงินซื้อบ้านนี้มากกว่า 10 ปี คุณจะ.....**

ทุกข์ใจ และตัดสินใจ ไม่ซื้อบ้านอีกต่อไป	1	2	3	4	5	คิดว่าสักวันต้องเก็บเงิน ซื้อบ้านให้ได้ ตั้งใจทำงาน ต่อไป
--	---	---	---	---	---	---

**6. เมื่อประเทศชาติเกิดภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ เนื่องจากสูญเสียเงินตรา  
ออกนอกประเทศมากเกินไป คุณจะ.....**

ใช้จ่ายอย่างปกติ เพราะไม่ใช่ปัญหาของฉัน	1	2	3	4	5	ปรับปรุงพฤติกรรม การใช้จ่าย และช่วยใช้ ของไทยให้มากที่สุด
--	---	---	---	---	---	---

**7. คุณพลาดโอกาสในการไปเที่ยวต่างประเทศ เพราะติดภารกิจของ  
ครอบครัวซึ่งที่คุณได้ตัวเครื่องบินพร้อมที่פקฟรีจากการจับรางวัลชิงโชค**

**คุณจะรู้สึก.....**

เสียตายจ้ง ชาตินี้คงไม่ได้ไป	1	2	3	4	5	ไม่เป็นไร โอกาสหน้ายังมี คงได้เที่ยวเมืองนอกอีกแน่
------------------------------	---	---	---	---	---	---

**8. คุณเป็นนักมวยทีมชาติที่เป็นความหวังว่าจะคว้าเหรียญทองโอลิมปิก  
แต่คุณพลาดตกรอบแรกโดยไม่ได้รับเหรียญใด ๆ เลย คุณรู้สึกเสียใจ  
และได้รับคำถากถางมากมาย คุณจะ.....**

ท้อแท้ ขาดความมั่นใจ	1	2	3	4	5	มุ่งมั่นฝึกซ้อมต่อไป
และจะเลิกต่อยมวยอีกตลอดไป						พยายามสร้างความมั่นใจ ให้กลับมามีอีกครั้ง ตั้งใจว่า สักวันต้องคว้าเหรียญให้ได้

**ตัวอย่างของมาตรวัดที่ใช้ในการศึกษาทางด้านการวิจัยและพัฒนา  
หลักสูตร หรือเทคโนโลยีการวัดทางการศึกษา**

กรรณิกา สุขสมัย ได้ทำการพัฒนามาตรวัดความสามารถในการ  
ฟันฝ่าอุปสรรค สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6)  
ตามทฤษฎีของสตอลทซ์ แต่ได้แปลงลักษณะของมาตรวัดเดิมที่มีลักษณะ  
คล้ายมาตรจำแนกความหมาย (semantic differential scale) ให้กลายเป็น  
มาตรรวมการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's summated rating scale)  
แต่ได้ตัดระดับความรู้สึกปานกลางออกไป เหลือระดับความรู้สึกเพียง 4 ระดับ  
คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 35 ข้อ  
และมีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .89 รายละเอียดของ  
มาตรวัด ดังแสดงในตัวอย่างที่ 3.6

### ตัวอย่างที่ 3.6

มาตรวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค  
(กรรณิกา สุขสมัย)

#### มาตรวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อคำถามว่านักเรียนมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมอยู่ในระดับใด แล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด โดย

<b>มากที่สุด</b>	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 76% ขึ้นไป
<b>มาก</b>	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 51%-75%
<b>น้อย</b>	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมนั้น 26%-50%
<b>น้อยที่สุด</b>	หมายถึง	นักเรียนมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรม ต่ำกว่า 25%



ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อฉันต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างห้องเรียนที่ไม่มีใครสนใจฉันนัก ทำให้ฉันไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมอีก .....				
2	การที่เพื่อนสอไม่ผ่าน เพราะฉันไม่ตัวเองที่ชวนเพื่อนไปเที่ยวก่อนสอบ .....				
3	การที่ฉันถูกปฏิเสธการเข้าร่วมงานแสดงของโรงเรียน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ .....				
4	การที่เพื่อนไม่มาตามนัด เพราะฉันไม่มีความสำคัญสำหรับเขา .....				
5	การผิดหวังกับเพื่อนสนิทเป็นเรื่องชั่วคราว ฉันสามารถกลับมาคืนดีได้ไม่ช้า .....				
6	หากฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าห้องในเทอมนี้ ฉันคงไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นผู้หน้าด้านอื่น ๆ ของโรงเรียนด้วย .....				
7	ฉันพบเหตุการณ์ที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่ไม่ชอบหน้าเป็นประจำ .....				
8	เมื่อรายงานบางส่วนที่ต้องส่งวันพรุ่งนี้สูญหาย ฉันจะยอมเสียคะแนนในส่วนนั้นไป .....				
9	เมื่อฉันลบข้อมูลสำคัญออกจากคอมพิวเตอร์โดยไม่ตั้งใจ ฉันไม่สามารถหาข้อมูลนั้นได้อีก .....				
10	การที่เพื่อนไม่ยอมรับเหตุผลของฉันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ .....				
11	เมื่อฉันมาไม่ทันรถที่จะไปทัศนศึกษา ฉันจะปล่อยให้เลยตามเลย .....				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
12	เมื่อฉันต้องย้ายไปนั่งใกล้เพื่อนที่ไม่ค่อยถูกกัน ทำให้ฉันไม่มีความสุขในการเรียนไปตลอด .....	.....	.....	.....	.....
13	แม้ฉันทราบว่ามิฉะนั้นแต่ฉันคงแก้ไขอะไรไม่ได้ .....	.....	.....	.....	.....
14	การที่ฉันเรียนไม่รู้เรื่องทั้ง ๆ ที่ตั้งใจฟัง เพราะฉันมีสติปัญญาต่ำ .....	.....	.....	.....	.....
15	การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้ร่วมการแสดงของโรงเรียน ทำให้ฉันไม่มีโอกาสแสดงความสามารถอีกต่อไป .....	.....	.....	.....	.....
16	เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันรู้สึกกดดัน จะเกิดขึ้นกับฉันเสมอ .....	.....	.....	.....	.....
17	การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นประธานนักเรียน เพราะฉันไม่สามารถทำให้เพื่อนไว้วางใจได้ .....	.....	.....	.....	.....
18	การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาตามที่ตั้งใจ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับฉันเสมอ .....	.....	.....	.....	.....
19	เมื่อคอมพิวเตอร์มีปัญหาทำให้ส่งงานล่าช้า ฉันจะปล่อยเลยตามเลย .....	.....	.....	.....	.....
20	การที่พ่อแม่ตั้งความหวังด้านการเรียนของฉันไว้สูง ทำให้กระทบต่อการดำเนินชีวิตในด้านอื่นๆ ของฉัน .....	.....	.....	.....	.....
21	ฉันประสบกับเรื่องไม่สบายใจตลอดเวลา .....	.....	.....	.....	.....
22	หากฉันสอบเอนทรานซ์ไม่ได้ตรงตามที่ตั้งใจ ฉันจะไม่สามารถประกอบอาชีพได้ดังที่หวัง .....	.....	.....	.....	.....
23	เมื่อเพื่อนในกลุ่มให้ฉันเป็นผู้รายงานหน้าห้อง ทั้งที่ฉันไม่ถนัด ทำให้ได้คะแนนต่ำ เพื่อนต้องเป็นฝ่ายหาทางแก้ไข .....	.....	.....	.....	.....

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
24	การที่ฉันตอบคำถามของอาจารย์ไม่ได้ ทำให้ฉันไม่อยากเรียนในวิชานั้นอีก .....	.....	.....	.....	.....
25	การส่งงานไม่ทันตามกำหนดเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นประจำ .....	.....	.....	.....	.....
26	เมื่อพ่อแม่ตั้งความหวังด้านการเรียนไว้สูง ฉันไม่สามารถจัดการกับเรื่องนี้ได้ ต้องปล่อยให้พ่อแม่คาดหวังต่อไป .....	.....	.....	.....	.....
27	เมื่อเพื่อนให้ฉันช่วยทำรายงานให้ แล้วเกิดข้อผิดพลาด ฉันจะปล่อยให้เป็นที่หน้าของเพื่อนแก้ไขเอง .....	.....	.....	.....	.....
28	เมื่อสมาชิกในชมรมที่ฉันเข้าร่วมไม่ค่อยมีใครสนใจฉัน ฉันจะทำกิจกรรมต่าง ๆ เพียงลำพัง .....	.....	.....	.....	.....
29	เมื่อโครงการในส่วนที่ฉันรับผิดชอบเกิดความผิดพลาด ฉันจะแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น .....	.....	.....	.....	.....
30	หากฉันเรียนไม่ทันเพื่อนในบางวิชา ฉันจะให้เพื่อนที่เข้าใจในวิชานั้นช่วยอธิบายให้ .....	.....	.....	.....	.....
31	หากฉันประสบอุบัติเหตุจนไม่สามารถเดินได้ เป็นปกติ ฉันคงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆได้อีก .....	.....	.....	.....	.....
32	การสอบได้คะแนนต่ำ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นประจำ .....	.....	.....	.....	.....
33	หากฉันประสบอุบัติเหตุทำให้ต้องพักการเรียนไปหนึ่งเทอม ทำให้การวางแผนการเรียนของฉันล้มเหลว .....	.....	.....	.....	.....





**สถานการณ์ที่ 1** เมื่อเพื่อนร่วมห้องเรียนของนักเรียนคนหนึ่งมักชอบ  
ยั่วโมโหและทำให้โกรธเสมอ

- เมื่อเพื่อนมายั่วโมโหและทำให้ฉันโกรธ ฉันมัก ..... C
  - ก. ไม่ตอบโต้และพยายามพูดทำความเข้าใจ
  - ข. เดินหนีไปให้ไกล
  - ค. โต้ตอบกลับ เช่น ด่าทอ หรือไล่ตี
- สาเหตุที่ทำให้เพื่อนร่วมห้องชอบยั่วโมโห มาจาก ..... O<sub>R</sub>
  - ก. คนอื่นหรือสาเหตุอื่น
  - ข. คนอื่นและตัวฉันร่วมกัน
  - ค. ตัวฉันเอง

**สถานการณ์ที่ 2** ในการประชุมกลุ่มกับเพื่อน ๆ เพื่อทำกิจกรรมที่คุณครู  
มอบหมาย แต่ไม่มีใครยอมรับในสิ่งที่นักเรียนเสนอเลย

- การที่ไม่ไม่มีใครยอมรับในสิ่งที่ฉันเสนอ ทำให้ฉันรู้สึกว้า ..... R
  - ก. เป็นเรื่องธรรมดา เพราะงานกลุ่มต้องถือมติจากเสียงส่วนใหญ่
  - ข. อาจเกี่ยวกับผลการเรียนของฉันก็ได้ เพื่อนจึงไม่แน่ใจในข้อเสนอของฉัน
  - ค. ข้อเสนอของฉันไม่ได้เรื่องเลย
- การที่คนอื่น ๆ ไม่ยอมรับข้อเสนอของฉัน ทำให้ฉันต้อง ..... E
  - ก. อุดทนกับสิ่งที่เพื่อนทำ แต่ฉันจะไม่ให้มันเกิดขึ้น
  - ข. อุดทน ได้ในบางครั้งและบางกรณีเท่านั้น
  - ค. ร้องไห้เสียใจ เพราะมันมักเกิดขึ้นกับฉันเสมอ

### สถานการณ์ที่ 3 ถ้านักเรียนต้องแยกจากครอบครัวไปอยู่ที่อื่นและจะไม่ได้ พบหน้ากันอีกเลย

- การต้องแยกจากกันและจะไม่ได้พบหน้ากันอีกนั้น ถือว่า ..... R
  - ก. ก็แค่ต้องแยกจากกันและไม่ได้พบหน้ากันเท่านั้น
  - ข. เราอาจจะมีโอกาสพบกันอีก
  - ค. ทั้งชีวิตคงไม่มีความสุขแน่
- เหตุการณ์เช่นนี้จะ ..... E
  - ก. ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่
  - ข. อาจเกิดขึ้นอีกก็ได้
  - ค. เกิดขึ้นกับฉันเสมอ

### สถานการณ์ที่ 4 ถ้านักเรียนทะเลาะกับพ่อ/แม่ หรือคนที่มีความสำคัญ ต่อนักเรียนอย่างรุนแรง

- การทะเลาะกันอย่างรุนแรงนี้ เป็นสิ่งที่ ..... C
  - ก. ฉันอาจควบคุมสถานการณ์หรือจัดการแก้ไขได้
  - ข. ฉันสามารถควบคุมสถานการณ์หรือจัดการได้เพียงบางส่วน
  - ค. ฉันไม่สามารถควบคุมหรือจัดการได้เลย
- ผลจากเหตุการณ์ ทำให้ฉันรู้สึก ..... O<sub>w</sub>
  - ก. ต้องรับผิดชอบกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นภายหลังเต็มที่
  - ข. ต้องรับผิดชอบบางส่วนที่เกิดขึ้น
  - ค. ไม่ต้องรับผิดชอบกับสิ่งใด ๆ

**สถานการณ์ที่ 5** ถ้าหากนักเรียนถูกให้ไปบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อจะไม่ต้อง  
ถูกล้อออกจากโรงเรียน เนื่องจากนักเรียนประพฤติผิด  
กฎระเบียบของโรงเรียนเป็นครั้งที่ 2

- การที่ฉันต้องไปบำเพ็ญประโยชน์เป็นเรื่องเกี่ยวกับ ..... R
  - ก. ความประพฤติที่ไม่ถูกต้องตามกฎระเบียบของโรงเรียน
  - ข. กฎระเบียบของโรงเรียนเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเสมอไป
  - ค. นิสัยที่ไม่ดีของฉันและครอบครัว
- เหตุการณ์เช่นนี้จะ ..... E
  - ก. ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก
  - ข. อาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นอีกก็ได้
  - ค. คงเกิดขึ้นกับฉันอีกแน่นอน

**สถานการณ์ที่ 6** ถ้าเพื่อนที่นักเรียนรักมากไม่โทรศัพท์มาอวยพรวันเกิด

- การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดฉัน เป็นสิ่งที่ ..... C
  - ก. ฉันเข้าใจและให้อภัยได้
  - ข. ฉันจะพยายามคิดว่าเพื่อนเป็นคนลืมอะไรง่าย
  - ค. ฉันน้อยใจและต้องโทรไปต่อว่าให้ได้
- การที่เพื่อนไม่โทรมาอวยพรวันเกิดฉัน เป็นเพราะ ..... Or
  - ก. ลืมหรือกำลังมึนงานยุ่งมาก
  - ข. ลืมเพราะฉันได้บอกไปก่อนหน้านี้อแล้ว
  - ค. เพื่อนไม่ใส่ใจ



### สถานการณ์ที่ 7 ถ้าสัตว์เลี้ยงที่นักเรียนรักมากป่วยหนัก

- การที่สัตว์เลี้ยงของฉันทป่วยหนักเช่นนี้ เป็นสิ่งที่ ..... C
- ฉันทสามารถพามันไปหาหมอได้แน่นอน
  - ฉันทไม่แน่ใจว่าจะพามันไปหาหมอได้หรือไม่
  - ฉันทคงไม่สามารถพามันไปหาหมอได้แน่ ๆ
- การป่วยของสัตว์ที่ฉันทเลี้ยง ทำให้ฉันทรู้สึกว่ ..... O<sub>w</sub>
- ต้องหาวิธีพามันไปรักษาให้ได้
  - หายาให้กินแล้ว ไม่นานก็คงหายป่วย
  - การป่วยของมันจะหายได้เอง

### สถานการณ์ที่ 8 ถ้านักเรียนถูกปฏิเสธไม่ให้ไปทัศนศึกษาที่โรงเรียนจัดขึ้น เนื่องจากนักเรียนป่วยเป็นอัสกีไอส์

- การที่ฉันทถูกปฏิเสธ เป็นเพราะ ..... R
- ถ้าฉันทไปอาจทำให้เพื่อนติดอัสกีไอส์จากฉันทได้
  - ฉันทอาจเป็นภาระของคนอื่น
  - ทุกคนรังเกียจและไม่รักฉันทแล้ว
- การถูกปฏิเสธไม่ให้ไปทัศนศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ ..... E
- ฉันทต้องดูแลสุขภาพให้มากขึ้น
  - ฉันทไม่แน่ใจว่าจะป่วยแบบนี้อีกหรือไม่
  - ฉันทคงอดไปทัศนศึกษาในครั้งนี้หน้าอีกแน่

**สถานการณ์ที่ 9** ถ้าเพื่อนที่ไว้ใจมากที่สุดมาบอกนักเรียนเกี่ยวกับนิสัยหรือ  
เรื่องที่ไม่ดีของนักเรียนหลังจากที่นักเรียนแสดงพฤติกรรม  
นั้นขณะที่อยู่ในโรงอาหาร

- สาเหตุที่ได้รับการบอกเช่นนั้น เป็นเพราะ ..... R
- ก. ฉันแสดงนิสัยที่ไม่เหมาะสมออกมา
  - ข. เขาอายุที่มีเพื่อนอย่างฉัน
  - ค. เพื่อน ๆ ไม่อยากคบกับฉันแล้ว
- เหตุการณ์เช่นนี้ จะ ..... E
- ก. ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีก เพราะฉันจะระมัดระวังตัวให้มากขึ้น
  - ข. อาจเกิดขึ้นอีกหรือไม่เกิดขึ้นก็ได้
  - ค. เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่ เพราะฉันมักเผลอตัว

**สถานการณ์ที่ 10** หากพ่อ/แม่ หรือคนในครอบครัวของนักเรียนป่วยเป็น  
โรคร้ายแรง ซึ่งอาจถึงขั้นต้องเสียชีวิต

- การที่เขาป่วย ทำให้ ..... R
- ก. ฉันเป็นห่วง
  - ข. ฉันอาจต้องสูญเสียพวกเขา
  - ค. ฉันล้มเหลวในชีวิตเพราะต้องออกจากโรงเรียนแน่ ๆ
- การเจ็บป่วยครั้งนี้ ..... E
- ก. หายได้เมื่อฉันตั้งใจดูแลเขาให้ดี
  - ข. อาจจะหายได้ถ้าฉันได้ดูแลเขา
  - ค. หมดหวังเพราะฉันคงทำอะไรไม่ได้

### สถานการณ์ที่ 11 ถ้านักเรียนตั้งใจทำรายงานอย่างสุดความสามารถ แต่ได้คะแนนน้อยมาก ๆ

- การได้คะแนนน้อย ทำให้ฉันรู้สึกว่ ..... R
  - ก. การทำงานไม่ตรงตามคำสั่ง ส่งผลต่อคะแนนได้
  - ข. การเรียนไม่เก่ง อาจทำรายงานได้ไม่ดี
  - ค. ต้องสอบตกในวิชานี้แน่นอนเพราะครูไม่ชอบหน้าฉัน
- เหตุการณ์เช่นนี้ จะ ..... E
  - ก. ไม่เกิดขึ้นกับฉันอีกแน่ ถ้าฉันตั้งใจฟังคำสั่งให้ดี
  - ข. อาจเกิดขึ้นอีก แม้ว่าฉันจะตั้งใจฟังคำสั่งแล้วก็ตาม
  - ค. เกิดขึ้นกับฉันเสมอ เพราะฉันมักเข้าใจคำสั่งผิด

### สถานการณ์ที่ 12 ถ้านักเรียนนอนตื่นสายทำให้ไปขึ้นรถเพื่อไปเข้าค่ายลูกเสือ-ยุวกาชาดไม่ทัน

- การไปขึ้นรถไม่ทันของฉัน ทำให้ฉัน ..... C
  - ก. พยายามหาวิธีติดต่อให้รถจอดรอ เพื่อติดตามไปขึ้นรถได้
  - ข. เก็บความเสียใจ แล้วกลับไปร้องไห้ที่บ้าน
  - ค. ร้องไห้และโวยวายกับทุกคนที่ไม่ยอมปลุก
- การที่ฉันไปขึ้นรถไม่ทันนี้ เป็นเพราะ ..... O<sub>r</sub>
  - ก. พวกเขาไม่ยอมรอฉัน แม้ฉันจะมาสายเพียงเลี้ยววินาทีเท่านั้น
  - ข. ฉันตื่นแต่ต้นจนนอนไม่หลับ และไม่มีใครปลุก
  - ค. ฉันไม่เตรียมตัวให้พร้อมจึงตื่นแต่ต้นมากจนนอนไม่หลับ ทำให้ตื่นสาย

**สถานการณ์ที่ 13** หากนักเรียนปฏิบัติงานที่กลุ่มมอบหมายไม่ประสบความสำเร็จ และได้รับการตำหนิจากกลุ่มอย่างรุนแรง

- การถูกตำหนิอย่างรุนแรง ทำให้ฉัน ..... C
  - ก. รู้ว่ากลุ่มไม่พอใจ จึงกล่าวขอโทษและขอโอกาสแก้ตัวใหม่
  - ข. รู้ว่ากลุ่มไม่พอใจ แต่ใครก็ทำผิดพลาดได้
  - ค. โกรธที่ถูกตำหนิและจะไม่เข้ากลุ่มอีก
- ผลจากเหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันรู้สึก ..... O<sub>w</sub>
  - ก. ต้องรับผิดชอบและรับหาทางแก้ไข
  - ข. กลุ่มต้องร่วมรับผิดชอบและช่วยแก้ไขด้วย
  - ค. ไม่ต้องรับผิดชอบเพราะทำดีที่สุดแล้ว

**สถานการณ์ที่ 14** ถ้าครอบครัวของนักเรียนประสบปัญหาและไม่สามารถสูญเสียให้เรียนต่อในชั้น ม.1 ได้

- การที่ได้รู้ว่า จะไม่ได้เรียนต่อในชั้น ม.1 เป็นเรื่องที่ ..... C
  - ก. ฉันยอมรับได้และพยายามหาทางออกด้วยแนวทางต่าง ๆ
  - ข. ฉันไม่แน่ใจว่าจะยอมรับได้ จึงต้องร้องไห้ออกมา
  - ค. ฉันยอมรับไม่ได้ จึงต้องโวยให้พ่อ-แม่ได้รู้บ้าง
- สาเหตุที่ฉันไม่ได้เรียนต่อชั้น ม.1 เป็นเพราะ ..... O<sub>r</sub>
  - ก. สภาพเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ของประเทศในช่วงนั้น
  - ข. สภาพเศรษฐกิจและการไม่ประหยัดของครอบครัวฉันเอง
  - ค. ฉันไม่เคยคิดถึงเรื่องการออมเงินไว้บ้างเลย

### **สถานการณ์ที่ 15** ถ้าในระหว่างการเดินทางมาสอบ รถที่นักเรียนนั่งมาเกิด เสีระหว่างทางและใกล้ถึงเวลาที่ต้องเข้าสอบแล้ว

- เหตุการณ์นี้ ทำให้ฉันรู้สึกว่ ..... R
  - ก. อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ
  - ข. วันนี้โชคร้ายจัง แต่ถ้ารีบเปลี่ยนรถคันใหม่อาจไปทันเวลา
  - ค. คงต้องถูกล้อเลียนเรื่องการสอบตกเพราะไปสอบไม่ทันแน่เลย
- เหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้ฉัน ..... E
  - ก. รู้ว่าสามารถแก้ไขได้และต้องรีบทำทันที
  - ข. รู้ว่าต้องหาทางแก้ไข
  - ค. ลับสนและไม่รู้ว่าจะแก้ไขได้อย่างไร

### **สถานการณ์ที่ 16** ถ้าคุณครูบอกกับนักเรียนว่า นักเรียนอาจสอบตกในวิชา วิทยาศาสตร์เพราะมีคะแนนเก็บน้อยมาก

- การที่ฉันมีคะแนนเก็บน้อยในครั้งนี ..... R
  - ก. ถ้าฉันตั้งใจอ่านหนังสือจะสอบผ่านได้อย่างแน่นอน
  - ข. ฉันอาจจะตกวิชาอื่นอีก ถ้าหากไม่มีการเตรียมตัวสอบให้ดี
  - ค. ฉันเป็นคนไม่เอาไหนคงจะสอบตกอีกหลายวิชา
- เหตุการณ์เช่นนี้ ทำให้ฉันต้อง ..... E
  - ก. อุดทหน้าหนังสือให้ได้มากที่สุด
  - ข. อุดทหน้าหนังสือเท่าที่ทำได้
  - ค. อุดทหน้าหนังสือเพิ่มขึ้น แต่ถ้าไม่ไหวก็จะไม่ฝัน

**สถานการณ์ที่ 17** ถ้ามีคนกล่าวหาว่านักเรียนขโมยสินค้าในร้านค้าแห่งหนึ่ง  
แต่นักเรียนไม่ได้ขโมย

- เหตุการณ์นี้ เป็นเรื่อง ..... R
  - ก. การเข้าใจผิดของคนที่ถูกกล่าวหาเท่านั้น
  - ข. การเข้าใจผิดอาจทำให้คนรอบข้างไม่เข้าใจ
  - ค. การเข้าใจผิดทำให้ชีวิตลุ่มหลง
- เมื่อถูกกล่าวหาทำให้นักเรียนต้อง ..... E
  - ก. พยายามอธิบายความจริงอย่างอดทนจนกว่าเขาจะเข้าใจ
  - ข. อธิบายความจริงที่เกิดขึ้น โดยไม่สนใจว่าเขาจะเข้าใจหรือไม่
  - ค. ปฏิเสธและต่อว่ากลับทันทีเพราะเป็นเรื่องไม่จริง

**สถานการณ์ที่ 18** เมื่อเพื่อนต่อว่านักเรียนเรื่องไม่ช่วยทำรายงาน แต่ชอบ  
ทำตัวเด่นต่อหน้าคนอื่น ๆ ด้วยการขอเป็นผู้ออกไป  
รายงานหน้าชั้นเรียนเสมอ

- เมื่อถูกเพื่อนต่อว่า นักเรียนจะ ..... C
  - ก. รับฟังและชี้แจงข้อเท็จจริงให้เพื่อนทราบ
  - ข. นิ่งเฉยไม่ได้ตอบใด ๆ
  - ค. โต้ตอบกลับทันทีด้วยคำที่รุนแรงกว่า
- ผลจากการถูกเพื่อนต่อว่า ทำให้ฉันต้อง ..... O<sub>w</sub>
  - ก. ปรับปรุงตัวใหม่และรับผิดชอบเรื่องรายงานอย่างเต็มที่
  - ข. ช่วยทำรายงาน ถ้าเพื่อนบอกรให้ช่วย
  - ค. ออกไปรายงานหน้าชั้นถือว่าชดเชยกับการไม่ช่วยทำรายงานแล้ว

### สถานการณ์ที่ 19 หากเพื่อนของนักเรียนชอบชวนคุยในชั่วโมงเรียนเสมอ ทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการเรียนเลย

- การชวนคุยของเพื่อนในชั่วโมงเรียน เป็นเรื่องที่ ..... C
  - ก. ฉันสามารถจัดการได้แน่นอน
  - ข. ฉันไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการได้หรือไม่
  - ค. ฉันไม่สามารถจัดการได้เลย
- ผลจากการไม่มีสมาธิในการเรียน ทำให้ฉันรู้สึกว่ ..... O<sub>w</sub>
  - ก. ต้องเตือนเพื่อนไม่ให้คุยและตั้งใจกับการเรียนให้มากขึ้น
  - ข. สมาธิในการเรียนทำได้ยากเมื่อต้องฟังเพื่อนคุย
  - ค. เพื่อนต้องรับผิดชอบ ถ้าหากคะแนนฉันน้อยหรือตกในวิชานี้

### สถานการณ์ที่ 20 ถ้านักเรียนต้องเรียนซ้ำในชั้น ป.6 อีกหนึ่งปี ทั้ง ๆ ที่ เพื่อน ๆ เรียนจบกันไปหมดแล้ว

- การที่ฉันต้องเรียนซ้ำในชั้นเดิมครั้งนี้ ทำให้ฉัน ..... C
  - ก. ต้องเอาใจใส่ในการเรียนมากขึ้น
  - ข. ผิดหวัง ถ้าสอบไม่ผ่านอีกก็ไม่ว่าจะอย่างไร
  - ค. เสียใจมากและจะไม่มาโรงเรียนอีก
- สาเหตุที่ฉันต้องเรียนซ้ำในชั้นเดิม เป็นเพราะ ..... O<sub>r</sub>
  - ก. ฉันสุขภาพไม่ดีจึงต้องหยุดเรียนบ่อย ๆ ทำให้เรียนไม่ทัน
  - ข. เพื่อนมักชวนฉันคุยและฉันก็ชอบคุยด้วย
  - ค. ตัวฉันไม่สนใจเรียนเอง

## ข้อเสนอแนะในการเลือกแบบทดสอบ

แม้ว่าแบบทดสอบ AQ จะได้รับการสร้างและพัฒนาหลากหลายรูปแบบ แต่อย่างไรก็ตาม ไม่สามารถบอกได้ว่าแบบทดสอบ AQ แบบใดเป็นแบบทดสอบที่ดีที่สุด ทั้งนี้เนื่องจาก AQ คือ ระดับความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งผู้ตอบต้องใช้ความคิดว่า หากเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น เกิดขึ้นจริงกับตนเอง จะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร การสร้างและพัฒนาแบบทดสอบจึงควรคำนึงถึง

**1. สถานการณ์ต้องมีความเหมาะสม** โดยการสร้างข้อคำถามที่แสดงสถานการณ์ที่ผู้ทำแบบทดสอบมีโอกาสที่จะต้องเผชิญในชีวิตประจำวันของเขา เช่น การทดสอบกับเด็กนักเรียนก็ควรเป็นสถานการณ์เกี่ยวกับเรื่อง การเรียน คุณครู เพื่อน ครอบครัว แม้แต่เด็กประถมกับเด็กมัธยมก็มีสถานการณ์ที่ต้องเผชิญแตกต่างกัน ในขณะที่ผู้ทำแบบทดสอบที่เป็นผู้ใหญ่ วัยทำงาน สถานการณ์ก็ควรมีความหลากหลายซับซ้อนมากขึ้น ทั้งเรื่องชีวิตการทำงาน ชีวิตคู่ ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น ทั้งนี้ควรปรับแบบทดสอบให้เหมาะสมกับลักษณะอาชีพของเขาด้วย เช่น หากผู้ทำแบบทดสอบเป็นนักขาย สถานการณ์ก็ควรเน้นปัญหาและอุปสรรคที่มักเกิดขึ้นกับนักขาย เป็นต้น

**2. รูปแบบของมาตรวัด** ควรคำนึงถึงวัย อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ทำแบบทดสอบ เนื่องจากคนไทยอาจจะคุ้นเคยกับการทำแบบสอบถามในมาตรรวมการประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert's Scale) ที่มีข้อคำถามอยู่ทางด้านซ้าย ตัวเลือกอยู่ด้านขวา แต่อาจไม่คุ้นกับลักษณะข้อคำถามที่มีตัวเลือกอยู่ตรงกลาง ดังนั้น ข้อคำถามจึงควรมีความเหมาะสมกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้ตอบ เช่น หากเป็นนักเรียน ซึ่งคุ้นเคยกับการทำข้อสอบแบบ Multiple choice ในการสร้างแบบทดสอบ AQ ก็อาจจะเลือกรูปแบบที่มีโจทย์และคำตอบ ก. ข. ค. ให้เลือก ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ



ข้อสอบที่นักเรียนต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเลือกรูปแบบใด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ คำชี้แจงในการทำแบบทดสอบ ควรมีความชัดเจน เข้าใจง่าย และทำให้ผู้ทำแบบทดสอบทราบว่าจะระดับความรู้สึก 1 2 3 4 5 ที่เขาต้องเลือกตอบนั้นหมายความว่าอย่างไร และตัวเลือกใดจึงจะตรงกับความรู้สึกและการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นจริง ๆ

**3. ความยาวของแบบทดสอบ** ควรมีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป เนื่องจากแบบทดสอบ AQ จะมีโจทย์เป็นสถานการณ์สมมติ ดังนั้น ผู้ตอบมักจะต้องใช้เวลาในการคิดว่า หากตนเองประสบกับเหตุการณ์เช่นนั้น (บางสถานการณ์อาจไม่เคยเกิดขึ้นจริงในชีวิตของเขา) เขาจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร หากมีจำนวนข้อคำถามมาก ผู้ทำแบบทดสอบอาจเบื่อหน่ายที่จะทำ จึงรีบตอบให้เสร็จโดยเร็ว การตอบจึงอาจไม่ได้มาจากความคิด ความรู้สึกของเขาจริง ๆ แต่หากจำนวนข้อสอบน้อยเกินไป ก็จะไม่สามารถวิเคราะห์ความสามารถในแต่ละมิติได้อย่างชัดเจน

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

- วิทยา นาควัชร. (2544). *วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข IQ EQ MO AQ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ Goodbook.
- ตันสนีย์ ฉัตรคุปต์. (2545). *เทคนิคสร้าง IQ EQ AO : 3Q เพื่อความสำเร็จ*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสร้างสรรค์ศักยภาพสมองศรีเอทีเฟเบอร์น.
- สตอลทซ์, พอล จี. (2548). *AQ อึดเกินพิภพ*. แปลโดย ชีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์, ผศ.. กรุงเทพมหานคร: เอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). *พ่อ แม่ ที่ลูกอยากได้*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไยใหม่.

### วิทยานิพนธ์และงานวิจัยส่วนบุคคล

- กรรณิกา สุขสมัย. (2549). *การพัฒนามาตรวัดความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ตามทฤษฎีของสตอลทซ์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชวนจิตร ชูระทอง. (2544). *เชาวน์ปัญญา เชาวน์อารมณ์ และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของหัวหน้าแผนกขาย ในธุรกิจสรรพสินค้า ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ณัฐนิกา สวัสดิพิงศา. (2549). การพัฒนาเชาวน์อารมณ์ เหตุผลเชิงจริยธรรม และความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรคด้วยการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ขนาดล คำเต็ม. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทนุช ตั้งเสถียร. (2546). บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรคและความเครียดในการทำงาน : กรณีศึกษาบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นันทิยา วชิรลาภไพฑูริย์. (2547). การเพิ่มระดับความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรคโดยการเรียนรู้พฤติกรรมการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรค : กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดชาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ปลีนา บางกรวย. (2550). ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้าอุปสรรค บุคลิกการเป็นผู้ประกอบการ ภูมิความรู้ความชำนาญ และความสำเร็จในการประกอบธุรกิจของผู้ประกอบการประเภทที่พัก ในเขตพื้นที่ประสภภัยสึนามิ พ.ศ. 2547 ประเทศไทย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์. (2548). *เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญ และฟื้นฝ่าอุปสรรค และการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงาน ในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วรวรรณวิภา ติวะนันท์กร. (2548). *ลักษณะบุคลิกภาพและปัจจัยส่วนบุคคลที่มี ผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : กรณีศึกษา เฉพาะนักธุรกิจอิสระองค์กรหนึ่งของบริษัทแอมเวย์ (ประเทศไทย) จำกัด*. งานวิจัยส่วนบุคคลมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา อุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.

วันวิสาข์ ฤทธิธาดา. (2549). *ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่า อุปสรรคที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขาย : กรณี ศึกษานักงานขายเครื่องถ่ายเอกสารบริษัทไทยพหุกิจซีร็อกซ์ จำกัด ในเขตกรุงเทพมหานคร*. งานวิจัยส่วนบุคคลมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.

สุภาวดี นวลเนตร. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและความ สามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคต่อการขาดงาน : กรณี ศึกษารัฐวิสาหกิจแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.

อนันต์ เอนกวิชณกุล. (2550). *การทดสอบโปรแกรมการฝึกอบรมความ สามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค (AQ) และเปรียบเทียบ ยอดขายก่อน และหลังการฝึกอบรม : กรณีศึกษาพนักงานขาย*

บริษัทจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง. งานวิจัยส่วนบุคคล  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะ  
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อรพินท์ ตราโต. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างการมีส่วนร่วมในงาน ความ  
สามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรคกับการปฏิบัติงานของ  
พยาบาลประจำการ โรงพยาบาลศูนย์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขา  
วิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

### เอกสารอื่น ๆ

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง AQ เซวาร์แห่ง  
ความอึด.

กรุงเทพมหานคร : (2546). คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
(อ้ดสำเนา).

ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์. (2550). เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง EQ - AQ  
การเสริมสร้างประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงาน.

กรุงเทพมหานคร : สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัย  
ธรรมศาสตร์, (อ้ดสำเนา).

ภิญญาพัชญ์ ปลาภัตทอง. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง  
ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2.  
เอกสารเค้าโครงการปริญญาโทระดับบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและ  
พัฒนาหลักสูตร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (อ้ดสำเนา)

### **Books**

Stoltz, Paul. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New York: John Wiley & Son Inc.

Stoltz, Paul. G. (2000). *Adversity Quotient @ work : make everyday challenges the key to your success - putting the principles of AQ into action*. New York: Harper Collins Publishers Inc.

### **Articles**

Stoltz, Paul. G. (1998). *Do you know your AQ?*. Workforce 77.

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ธงทอง จันทรางศุ  
 นางสาวสุทธาสินี วัชรบูล  
 ดร.จิรพรพรณ ปุณเกษม

เลขาธิการสภาการศึกษา  
 รองเลขาธิการสภาการศึกษา  
 ผู้อำนวยการสำนักมาตรฐาน  
 การศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้

### คณะผู้วิจัย

ดร.วิเชียร เกตุสิงห์  
 ผศ.ธีรศักดิ์ กำบรรณารักษ์  
 นางอรุณศรี ละอองแก้ว  
 นางสาวสุวิธมา เกนทะนะศีล

หัวหน้าคณะวิจัย  
 นักวิจัย  
 ผู้ช่วยนักวิจัย  
 ผู้ช่วยนักวิจัย

### ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี  
 นางอรุณศรี ละอองแก้ว  
 นางสาวสุวิธมา เกนทะนะศีล

หัวหน้ากลุ่มพัฒนามาตรฐาน  
 การศึกษาของชาติ  
 นักวิชาการศึกษา ชำนาญการพิเศษ  
 นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ

### เรียบเรียงและประสานการจัดพิมพ์

นางอรุณศรี ละอองแก้ว

### จัดทำต้นฉบับ

นายเอกบุตร กิจสินธพชัย

### หน่วยงานรับผิดชอบ

กลุ่มพัฒนามาตรฐานการศึกษาของชาติ  
 สำนักมาตรฐานการศึกษาและพัฒนากาเรียนรู้  
 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา

โทรศัพท์ 02-6687123 ต่อ 2514 , 2517 โทรสาร 02-2431129